مذكرات مدخن



عبد الرازق سليمان الروبي

مذكرات مدخن

تأليف

مُعلِّم

عبد الرزَّاق سليمان الروبي

ملحوظة

"يشرفني كتابة مهنتي قبل اسمي، وأكثر من الطبيب والمهندس وغيرهم الذين كانوا جميعًا تلاميذًا للمُعلِّم "

الطبعة الأولى

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣ م

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية

رقم الإيداع	٢٠٠٣/١١٦٨٠

احترس

التدخين يدمر الصحة، ويسبب الوفاة

وما من كاتب إلا سيفنى ... ويبقى الدهر ما كتبت يداه

فلا تكتب بخطك غير قول ... يسرك في القيامة أن تراه

إهـداء

أهدي هذا الكتاب لكل أسيرٍ لعادة التدخين، فلعله يكون طوق نجاة، إلى بر أمنٍ وأمان، وأذكره قائلاً له: (اعتبر بغيرك، قبل أن تكون أنت العبرة لغيرك، فالعاقل من يتبصر عواقب الأمور فيمن حوله، ليهيئ نفسه لمواجهتها إن وقعت، وغيره من يعيش في غفلة منها، فإذا فاجأته عجز عن مواجهتها بحكمة وبصيرة وصبر).

يمثل ذو اللب في نفسه ... مصائبه قبل أن تنزلا
فإن نزلت بغتةً لم ترعه ... لما كان في نفسه مثَّلا
وذو الجهل يأمنُ أيامَه ... وينسى مصارعَ من قد خلا
فإن بدهته[1] صروفُ الحياةِ ... ببعض مصائبهَا أوعلا
ولو قدَّم الحزمَ من نفسه ... لعلمه الصبرُ حُسنَ البلاَ

عبد الرازق سليمان الروبي

(١) بدهته: فاجأته – أوعلا: انتحب.

شكر وتقدير

عن أبي هريرة ﷺ أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)**.

فبذلك، أتقدم بالشكر والعرفان والامتنان إلى أساتذتي وإخواني الذين أعانوني بمؤلفاتهم القيمة ونصائحهم الغالية التي أعطت هذا الكتيب قيمة وفائدة يجب أن تنسب إليهم، فجزاهم الله عز وجل خير الجزاء، وأجزل لهم العطاء، وعلى رأسهم:

- فضيلة الشيخ/ أحمد فهيم عتريس.
- فضيلة الشيخ/ عطية صقر رحمة الله.
- فضيلة الشيخ/ أحمد عبد الله القحطاني.
- د. حمدى السيد، د. عبد المنعم شحاتة.
- د. فهد صالح العريفي.
- د. خليل وديع شكور.
- أ. صلاح منتصر.
- أ. علاء عبد الوهاب.
- أ. محمود عوض.

وإلى والدي الأستاذ/ عبد الغني أحمد ناجي رحمه الله، الذي أشرق على قلبي سناء ثنائه بالدفء والضياء دافعًا على المزيد، ومصباحًا على الطريق، ولكل من شاركوا في إخراج هذا الكتاب، أدعو الله عز وجل أن يثيبهم عظيم الثواب، والحمد لله من قبل ومن بعد.

تقريظ من الأستاذ الجليل/ عبد الغني أحمد ناجي رحمه الله

الموجه العام الأسبق للغة العربية

هذا كتاب قيم في مجالاته، تنم كل كلمة سطرها المؤلف عن إخلاص بالغ للوصول إلى هدفه الإنساني المنشود، وهو إقلاع كل مدخن عن التدخين، فقد حاصر المؤلف في كتابه الممتاز تلك العادة السيئة والمهلكة، حصاراً محكماً من جميع الجهات الدينية، والطبية، والاجتماعية، والتربوية، وكأنه جندي ماهر في ميدان صراع عدو قوي الشكيمة، واسع الحيل ولكنه أي المؤلف استطاع بعون الله عز وجل أولا ثم بقراءاته المستفيضة في عدة مراجع سجلها في أخر قيمة ناجعة في هذا المجال، أقول: استطاع أن يهزم الخصم العنيد، والعدو اللدود، ويجعله يستسلم في النهاية، ويلقي بسلاحه معترفاً بقوة من يقاومه ومقتنعاً بصدق المؤلف وإخلاصه، ورغبته الأكيدة في تخليص المنكوبين بالتدخين من هذا الداء الوبيل، بعد أن جرب هو السير في طريقة، واكتوي بناره ولظاه عديداً من السنوات.

وتطواف المؤلف في كتابه جاء شاملاً مستوعباً كل منافذه الظاهرة فقد نوع في المراجع التي اعتمد عليها، ففيها الجانب الديني ظاهراً وباهراً وفيها الجانب الطبي شارحاً ومحللًا وفيها الجانب الصحي والتربوي والاجتماعي، في تعاون وتضافر بشتى الجهود المبذولة، بصدق وأمانة وإخلاص لاقتلاع الوباء من أساسه، بعد اقتلاع الخداع به من نفوس صرعاه، حتى يكون البرء كالنجاح الباهر في الامتحان بعد طول السهر والاستذكار.

وفي ثنايا الكتاب منعاً للسأم والملل جاء الجانب الفكاهي أو التهكمي للتنفير عندما يذكر (ذيل صرصور أو رجل سلحفاة!!)، وهذا في البلاغة العربية معروف بالغرض النفسي والتربوي من التشبيه فقد شبه الله تعالى ثمرة شجرة الزقوم في القران الكريم برؤوس الشياطين: (**طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ**) (١).

ولم يترك المؤلف صرعي التدخين الذين يخاطبهم في مؤلفه القيم، لم يتركهم دون أن يلقي إليهم (**طوق النجاة**) في بحر الخطر المتلاطم الأمواج فكان فصل: (**طوق النجاة**) شافياً ومرشداً إلى شاطئ الأمان الذي ينشده كل إنسان مبتلي بداء التدخين، ولست مبالغاً إذا قلت أن هذا الكتاب الفريد في هذا المجال، لو ترجم إلى لغات أجنبية، واطلعت عليه لجنة منح جائزة (**نوبل**) لمنحته تلك الجائزة في الدراسات الاجتماعية التربوية بكل فخر، فالمؤلفات العالمية ذات الآثار الإنسانية التي حظي أصحابها بتلك الجائزة، لا تزيد في أثرها الإنساني عن هذا المؤلف القيم: (**مذكرات مدخن**)، فهل هناك أثر إنساني رائع أفضل من إنقاذ عديد من البشر من هلاك يكاد أن يقضي عليهم ثم يترك الباقين أحياء في ثياب أموات، يقضون حياتهم في تهالك، وتدهور صحي شنيع أخيرا أقول: هذا رأي أرتئيه ولا أضيق بمن يخالفه.

عبد الغني حمد ناجي

الفيوم في ٢٠٠٧/١/٣م

---

(١) الصافات:٦٥.

الأستاذ/ عبد الغني أحمد ناجي، له من المؤلفات الإسلامية والأدبية والفكرية العديد والفريد، ولا يزال عطاؤه ينشر في مختلف المجلات الدورية، ويناقش في الكثير من البرامج الإعلامية، بارك الله عز وجل في عمره الميمون، فهو على مشارف التسعين، وهذا الثناء الكبير للكتاب، يسكن نياط قلبي، ويقر في عيني، فجزاه الله عز وجل عظيم الثواب وأهنا المستقر والمآب، وثناؤه والله هذا أجل في عيني وأهنا في قلبي من جائزة نوبل، التي تمنح من أموال منابعها من دماء ملايين البشر من ضحايا المتفجرات التي اخترعها صاحب الجائزة (**نوبل**) تكفيرا عن جرائمه ولأن هذا الثناء الطيب العطر من قلب يؤمن بالله العلى العظيم، وبرسوله المصطفي الهادي الأمين، ثم إنه صاحب فكر سديد، وعطاء فريد.

❖ ❖ ❖

مقدمة

الحمد لله على نعمة الإسلام وكفى بها نعمة، والصلاة والسلام على المصطفي المبعوث بالهدى والرحمة، وبعد...، فتلك رحلتي مع التدخين، وفيها ما تعلمته من عِبَرِ عَبْرَ السنين، وبما تحمل من لذة خادعة، أعقبتها حسرة وأنين، أهديها لكل مدخن، طوق نجاة لبر أمان بعون الله عز وجل، إنها رحلة تحمل في طياتها تجربة مثيرة مع النفس في صراعها، بين الخير الذي ترجوه بميزان العقل والحكمة، وبين الشر الذي تهواه بدواعي الشهوة والغفلة، فكل سيجارة أشعلتها قد اشتعلت في لحمي ودمي، وكل بقية منها وقبل أن أطفأها، قد أطفأت فيَّ بريق النضارة وإشراقة الصحة، وبعد أن خلفت في قلبي مشاعر العجز أمام سطوة دخانها العاتي وبرغم هوانه، وقد ضرب به المثل بالوضاعة !!.

تواضع تكن كالنجم لاح لناظر على صفحات الماء وهو رفيع
ولا تك كالدخان يعلو بنفسه على طبقات الجو وهو وضيع

ولكم كان يؤلمني هذا العجز الدائم أمام سيجارتي، وتلك الأغلال التي تأسرني بها، والذي كان أشد على نفسي من إهداري لصحتي أو مالي قرابة ربع قرن مضى، والذي على مر أيامه كم كنت أمني نفسي بيوم الخلاص، محاولاً الفكاك من أسرها مرات ومرات، دون يأس عن مواصلة الجهاد، بيقين أن هذا واجب شرعي يفرضه على ديني، إرضاء لله العلى الكبير.

إن صحتي ومالي ومن قبل إرادتي الحرة، أمانة يسألني ربي عز وجل عنهم يوم القيامة، فالكتاب ليس فقط رصدًا لتجربتي في النجاة من التدخين، وإنما هو التأكيد العملي على منهج الإسلام العظيم، في إعلاء الروح وتزكية القلب، بآثاره الجليلة على الإنسان في توجيه دفة حياته على دروب الخير وسبل الإحسان، بإرادة قوية موصولة بمدد الله عز وجل، والحمد لله الذي منَّ علينا برحمته على درب هدايته

❖ ❖ ❖

تمهيد، لماذا تدخن ؟!

سؤال ألقيته على عشرات من المدخنين فلم أسمع إجابة واحدة مقنعة، أغلبها أن يقول لا أعلم، أو يقول إنما هي عادة تعودتها، والثالث يكون جوابه الدعاء على الذي دفع به إلى هذا الطريق، فمع تلك الإجابات الواهية، إذا كنا لا نعلم لماذا ندخن فكيف نواصل السير في هذا الطريق الخطيرة عواقبه، ونحن نعلم يقينا نهايته المهلكة ؟!.

إنه التقليد الأعمى للكبار، ونحن الصغار نتوهم أن التدخين من علامات الرجولة، ويا ليتنا سمعنا النصيحة الغالية للطبيب العالمي كيث باك الذي يقول فيها:(إن من بين كل عشرة مدخنين ثلاثة أو أربعة أو خمسة سيلقون حتفهم حتمًا بسبب التدخين، وإن الشاب الذي يدخن ليثبت أنه رجل، أقول له: يا بني اترك السيجارة لتثبت أنك حقًا رجل !!)، إن السيجارة التي تعطي مظهرًا خداعًا للرجولة ثمنها تافه، فهي توفر على العاجزين بذل التضحيات الكبيرة، ليهربوا من مواقف الشهامة والمروءة التي يفتقدونها ليكونوا رجالاً بحق!!.

قال جورج واشنطون أول رئيس للولايات المتحدة الأمريكية مخاطبًا المدخنين:

(لو أراد الله أن يكون الإنسان مدخنًا، لجعل فتحتي أنفه لأعلى مثل المدخنة، لا كما خلقها لأسفل)، كذلك هنري فورد صاحب واحد من أكبر مصانع السيارات في العالم يقوم:(حذار أن يستقبل الشاب الحياة وهو غارق في سحب الدخان الخانقة، من تلك السيجارة الذميمة فإنها ستقتله حقا)، أما العالم الفذ توماس أديسون صاحب المخترعات الباهرة، والتي منها المصباح الكهربي، يقول:(إني أؤثر أن أرى مع أي إنسان مسدسًا يسدده إلى فمه، من أن أرى لفافة تبغ بين شفتيه)، كما وضع الملك جيمس الأول كتابًا عن أضرار التدخين، وأصدر بيانًا يقول فيه:(أليس ذلك قذارة وتفاهة، لما تنفخون دخانًا قذرًا برائحة كريهة، نافثيه في وجوه الآخرين ملوثين الهواء ؟!، فكم يكره هؤلاء ما تفعلون بشدة ؟!).

إن التدخين مع بداية انتشاره في العالم كان سلوكًا شاذًا ومرفوضًا بشدة، ولقد أوقعت معظم حكومات العالم عقوبات بالغة على المدخنين، بل نفذ في الولايات المتحدة حكم الإعدام على بعضهم، وكان السلطان العثماني مراد الرابع يتعقب المدخنين ويضطهدهم، ويحكم كذلك على المتلبسين منهم بالإعدام، وكان الشاه عباس الأول في فارس يثقب أنوفهم، ويضع فيها العيدان، وكان ولده الشاه صفي الدين يصب الرصاص المذاب في أفواههم، وفي روسيا كانت عقوبة المدخنين كسر أنوفهم ونفيهم إلى سيبيريا، كما أمر القصير ميخائيل رومانوف بجلدهم، وهكذا كان التدخين فعلاً فاسد يتهم صاحبه بالانحراف والشذوذ، ولو كان ملكًا كنابليون الثالث، الذي لقبوه برجل السيجارة.

لقد وقف رجال الدين في أوربا من التدخين موقف الاستنكار والتحريم، فلقد حرمه بابا الفاتيكان أرخين الثالث، وحرم على المدخنين دخول الكنائس، كذلك أصدر البابا أوربان السابع أمرًا بابويًا بتجريم المدخنين، وأعلن في كنائس الرهبان أن التدخين هو زنا الشفاه، وكذلك أطلق أحد كبار المدخنين وصفًا للسيجارة بكونها الإصبع السادس في يد كل مدخن.

وفي العالم الإسلامي واجه العلماء التدخين مقاومة شديدة، فمنهم من حرمه وحرم الاتجار فيه، ومنهم من أمر بطرد جميع المؤذنين والأئمة المدخنين من المساجد، لانتفاء صفة العدل فيهم، ومنهم من وصف سلوك المدخن بالسفه، بما يوجب الحجر عليه لقول الله عز وجل: ﴿ **وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا...**﴾ (١).

هكذا واجهت المجتمعات والحكومات والعلماء التدخين في بداية انتشاره، وبرغم أن المعرفة بأخطاره لم تكن قد اكتشفت بعد، فكيف بنا الآن وبعد معرفة أثاره المدمرة على صحة الإنسان والحيوان، بل وعلى سلامة البيئة كلها من حولنا ؟!، والعجيب أنه برغم ذلك فقد انتشر في مختلف الشعوب، وحتى اضطرت الحكومات أن تكتفي بفرض ضرائب على المدخنين لتضيق عليهم، وسرعان ما انهارت هذه العقوبات وأصبح التدخين سلوكًا مقبولاً في كل مكان بلا تحديد أو استثناء، فتراه في تجمعات الناس وفي الأماكن المغلقة، ووسائل المواصلات، ومواقع العمل، بل وفي المستشفيات التي تعج بالمرضي، ولقد شاهدت بقايا سيجارة من طبيب التخدير بحجرة العمليات، داخل إحدى العيادات الخاصة، بعد إجراء عملية جراحية لمريض!!، هكذا استقبلت الحكومات والشعوب هذه العادة الخبيثة، التي انتشرت بين الناس كالنار في الهشيم، فكيف يكون موقفنا الآن معها بعد أن وقفنا حتى سنة ٢٠٠٢م على نتائج أكثر من خمسة وعشرين ألف بحث طبي ونفسي يحذر من آثارها المروعة ؟!، فكم يكون عددها الآن ؟!.

إن انتشار هذا الوباء بين مختلف الفئات والأعمار والأجناس لا يعطينا الحق في الانقياد والاستسلام للوقوع في حبائله فالحكمة تستوجب أن نحكم أي سلوك لنا بمعايير العقل السديد والفكر الرشيد، والمحفوظ بهدي السماء فلا نسير وراء العادات والتقاليد وكما يكون الناس نكون قبيلة غزية الذي يقول:

وهل أنا إلا من غزية إن غوت   غويت وإن ترشد غزية أرشد

ولكن علينا أن نهتدي بهدي رسولنا العظيم صلى الله عليه وسلم فعن حذيفة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**لا تكنوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وأن أساءوا فلا تظلموا**)، كما حذرنا الله عز وجل في قوله:(**وإن تطع أكثر من في الأرض يضلوك عن سبيل الله إن يبتغون إلا الظن وإن هم إلا يخرصون**) (٢).

كما يجب علينا ألا نغتر بكثرة الضالين عن سواء السبيل، وألا نهزم لكوننا ونحن على الحق والرشاد قلة أمام تلك الكثرة فذلك لن يضرنا ما دمنا على هدي الله عز وجل وهدي ورسوله صلى الله عليه وسلم ذلك في قوله تعالى عز وجل: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ**) (٣).

---

(١) النساء: ٥.

(٢) الأنعام: ١١٦.

(٣) المائدة: ١٠٥.

خداع ومكر شركات الدخان العالمية !!

لقد دفعنا إلى السقوط في مستنقعات التدخين غياب الوعي بأخطاره، ورغم ظهور نتائج مروعة عن عواقبه، فشركات الدخان العالمية قد هيمنت على جميع وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمطبوعة، كما اشترت بأموالها ذمم الكثير من الأطباء والعلماء والكتّاب، وزورت الكثير من نتائج البحوث الطبية والنفسية لصالحها، لتوهم زبائنها وعشاقها بعدم وجود علاقة سببية بين التدخين والأمراض الخطيرة التي بدأت تستشري بين متعاطية، كما أنها دفعت أموالاً طائلة لمنتجي ومخرجي الأفلام في أوربا وأمريكا، وللمشاهير من نجوم أفلامها، ليظهر هؤلاء النجوم في مختلف مشاهد أفلامهم وهو يدخنون، من أجل ترسيخ هذه العادة الخبيثة في وجدان وحس المشاهدين، الذين يعتبرون هؤلاء مع الأسف مثلهم الأعلى، وذلك في أسلوب محكم وتدبير مقصود !!.

ويا ليتنا تتبعنا حياة هؤلاء الممثلين، الذي جندتهم تلك الشركات في ترويج هذه العادة الخبيثة بين الملايين من البشر في مختلف أنحاء العالم، فالممثل العالمي يول براينر الذي لم تفارق السيجارة شفتيه في معظم مشاهد أفلامه سقط صريع سرطان الرئة، وسجل لابنته كلمة فيها وصيته الأخيرة قائلاً:(يا بنيتي لا تدخني، وهذه وصيتي لك ولكل إنسان، وأرجوك أن تنشري عني هذه النصيحة)، وبالفعل طبعت الابنة ملايين الأشرطة، تحمل هذه العبارة البسيطة في مبناها والعظيمة في معناها.

وها هو الممثل العالمي همفري بوجارت يموت عن سبع وخمسين سنة بسرطان الحنجرة، وكان معروفًا في أفلامه بالتدخين بطريقة مغرية، فقلده الكثير من ضحاياه، وبنفس السبب انتهت حياة المطرب العالمي نات كيج عن خمس وأربعين سنة، وكان معروفًا بأداء أغانيه العاطفية وهو يدخن، وليس أعجب من أن نرى أشهر ممثلي أفلام الدعاية لأكثر السجائر الأمريكية رواجًا في العالم، جرمين ميكلرين، وهو يمتطي صهوة جواده، والسيجارة مشتعلة بين شفتيه، ومن حوله مناظر الطبيعة الساحرة، ليخدع بذلك ملايين البشر في العالم، ويلقي بهم في حبائل التدخين، ثم هو على فراش الموت صريع سرطان الرئة يصرخ في حرقة وندم قائلاً:(السيجارة تقتلكم، وأنا الدليل، وأنا الدليل!!).

ولقد رصدت شركات الدخان العالمية جيشًا جرارًا، من القانونيين والمحامين من خلال سبعين مؤسسة محاماة للدفاع عنها، والذين تدفع لهم مرتبات منتظمة ومجزية، ومعهم جيش آخر من المخبرين السريين الذين يتجسسون على كل من يطالب بالتعويض عما ابتلي به بفعل منتجاتهم المسممة، بهدف إضعاف دعاواهم، كما أصبحت تلك الشركات ترسل عملاءها إلى النوادي والمدارس والجامعات، وترعى المناسبات في مختلف التجمعات، وتقوم بتوزيع عينات مجانية من سجائرها، كما كونت جيشًا من خبراء الدعاية والإعلان لترويج سلعتها الخبيثة، خاصة بين شعوب العالم الثالث، وبعد انخفاض عدد المدخنين في دول العالم الغربي انخفاضًا شديدًا بسبب ارتفاع الوعي بينهم، وللتضييق على المدخنين في مختلف التجمعات والأماكن المغلقة، وبسبب إلغاء الدعاية للدخان في بلادهم، وذلك مع الأسف مقابل سيطرت حكومات الدول الكبرى على دول العالم الثالث، بفرض منتجاتها من الدخان شرطًا للحصول على معاملات تجارية

لسلع أخرى ضرورية لها، كذلك هناك السيطرة الأمريكية والغربية على تلك الدول، والتي تمنع تنفيذ القوانين الخاصة بمنع التدخين في الأماكن المغلقة، والمركبات العامة، ومواقع العمل، ودواوين الحكومة بل والمستشفيات، مع منع توقيع العقوبات المنصوص عليها بتلك القوانين للمخالفين، مع عدم وجود مراقبة لنسب النيكوتين المحددة في الدخان المنتج.

واشتدت الحرب بين منظمات حقوق الإنسان وبين شركات الدخان، فقامت هذه المنظمات بدعوي أهالي المتضررين من التدخين إلى رفع قضايا تعويض حتى أصبح ف الولايات المتحدة فقط ستون مكتبا للمحاماة يشتركون معا بكل ثقلهم في تحريك دعاوي قضائية جماعية نيابة عن أربعين مليون مدخن، يطالب ورثتهم بمائة بليون دولار تعويضا عن أضرار الدخان التي لحقت بهم وبذويهم ولا تزال تلك الشركات تتحايل بإثارة دعايات مضادة لتجعل هذه الدعاوي فردية ومع اشتداد الحرب أخذت هذه الشركات تساوم مسئولي الصحة العامة وجمعيات مكافحة التدخين وجمعيات حقوق الإنسان وورثة بعض الضحايا للدخول في صفقات مغرية حيث أبدت استعدادها لدفع ملغ ثلاثمائة مليار دولا خلال خمس وعشرين سنة، لتمويل صندوق يخصص لتعويض ضحايا التدخين أو ورثتهم واشترطت إصدار تشريع يحصنها من الملاحقات القضائية المرفوعة ضدها في المحاكم !!.

ومع الأسف في دول العالم الثالث تقوم الحكومات بنفسها بترويج تجارة الدخان بين مواطنيها ولأسباب اقتصادية إلا أنها أسباب قاصرة كأن تنظر إلى ضياع فرص العمل لآلاف العاملين في صناعة الدخان من أبنائها وعلى المكاسب الكبيرة التي تعود عليها من الاتجار فيه، ومن جمع الضرائب المستحقة عليه، وما قيمة هذه المكاسب التافهة إلى الخسارة الفادحة من استشراء هذا الوباء المدمر بين المواطنين صحيا ونفسيا وماديا ؟!.

ومن المؤسف أن رئيس شركة الدخان الوحيدة في مصر يقول في خبر بجريدة الأخبار في ٢٠٠٢/٩/٢٥م:

(هل المطلوب من شرطة خفر السواحل أن تدفع التعويضات لأي شخص يدخل البحر ويغرق لعدم معرفته لفنون السباحة ؟! بالطبع لا !! كما أن التحذير من التدخين مكتوب على ظهر كل علبة دخان منذ ٢١ سنة مضت ويدخل خزينة الدولة من بيع السجائر من ٣ : ٤ مليار جنية سنويا ومن الصادرات ٨٦ مليون جنية)!!.

وردا على هذا الخبر أقول للسيد/ رئيس الدخان: (ما وجه المقارنة بين شرطة خفر السواحل التي تقوم بإنقاذ المواطنين من الغرق في مياه البحر الطاهرة لتحفظ حياتهم وبين شركة الدخان التي تغرقهم في مستنقعات الدخان العطنة لتقضي على أرواحهم؟! وما قيمة هذه المكاسب التي حصلت إلى جانب الخسائر في الأرواح والأموال التي لا تعوض ؟! وإن كنتم غير مسئولين عمن ألقي بنفسه في مهاويكم فمن المسئول عن التدخين السلبي مع غيبة القوانين الذي يضر بمن عافاهم الله عز وجل من سلعتكم الفاسدة في مختلف المواقع ؟! وهل تشرفكم منتجاتكم تلك التي تدمر الصحة وتسبب الوفاة ؟! وما هو موقفكم بين يدي الله عز وجل يوم الحساب مهما حصلتم على البراءة الملفقة الآن ؟!).

وبرغم الحصار الإعلامي والإنفاق الضخم من قبل شركات الدخان، إلا أن هذا الحصار قد بدأ يتهاوى أمام نتائج البحوث الطبية من مختلف أنحاء العالم التي تؤكد العلاقة السببية بين التدخين وعشرات الأمراض الخطيرة التي تنتشر مع الأيام كالوباء كأمراض السرطان المختلفة والأمراض القلبية والمخية، والأمراض الصدرية إلى غير ذلك، إلا أن شركات الدخان بدأت تدعي أن التضييق على التدخين عمل يتنافى مع حقوق الإنسان !!، وأنه جريمة وظلم في حق المدخنين !!، وأن هذا يسبب ارتفاع نسبة البطالة في البلاد المنتجة له، والتي توفر آلاف فرص العمل لمواطنيها وتلك حجج باطلة لا يقوم لها أساس من عقل أو منطق !!.

تنبهت الدول الكبرى لخطر التدخين، فضاعفت من محاربته والتوعية بأخطاره وبالتضييق على شرائه ومنع ممارسته في الأماكن العامة والمغلقة وراقبت نسبة النيكوتين في إنتاجه وهو المادة الفعالة المؤثرة في الارتباط بالتدخين مع رفع الحظر عن نشر جميع نتائج البحوث الطبية والعلمية المحذرة من الآثار المدمرة له فكانت النتيجة أن نسبة المدخنين في أوربا التي كانت ٧٠٪ قبل عام ١٩٦٠م من مجموع المدخنين في العالم أصبحت فقط ٣٠٪ وهي الآن أصبحت ٧٠٪ في دول العالم الثالث.

وطبيعي أن تنحسر مبيعات شركات الدخان في أوربا وأمريكا لانتشار الوعي والدعاية ضدها فاضطرت إلى حمل مصانعها من أوربا وأمريكا إلى تلك الدول لتحط في أرضها، وتجثم على صدور وقلوب مواطنيها بسمومها فراجت منتجاتها بدعاياتها الذكية وحيلها الظاهرة والخفية بين مختلف الأعمار من الذكور والإناث، ففي إحصاء وجد أن نسبة المدخنين في مصر تزيد ١٢٪ سنويا وفي إحصاء آخر وجد أنه في مقابل أوربي واحد ينجو من التدخين يُبتلى به في نفس الوقت أربعة في مصر بالسقوط في هاويته.

لقد أنفقت إحدى شركات الدخان في بعض السنوات ٢٨ ألف مليون دولار لشن حملات دعائية شرسة لتتضاعف مبيعاتها !! وفي بلادنا إحصاء بأننا استهلكنا أكثر من خمس وستين مليار سيجارة في إحدى السنوات وإحصاء أخر أن التدخين يسبب خسارة في الدخل القومي تقدر بثلاثة مليارات جنية سنوياً كما يلقي ألف وخمسمائة مصري حتفهم سنوياً بسبب التدخين، والطريق أن القاهرة وحدها يوجد بها مليون شيشة بمعدل لكل ١٦ فردا كما أن المدخن ينفق على العلاج لا يتعدى ٢٪ وجميع ما ينفقه على كل أوجه الترفيه ١، ٢ ٪ فقط وتلك أنانية!!.

الخطر العظيم

إذا كانت اليد التي أطعمتني ذات مرة هي صناعة الدخان، فهي نفسها التي قتلت ملاين الناس، وسوف تستمر في قتل ملايين أكثر إن لم ينتبه الناس إلى مخاطر السجائر، أريد مساعدة الناس على الانتباه لسم السجائر.

توقيع: بارتيك رينولدز حفيد مؤسسة شركة ر.ج رينولدز للدخان اعتراف من وريث لصاحب واحدة من أكبر وأعرق شركات الدخان العالمية، والتي أهلكت الملايين من البشر خلال سنوات طويلة من التحايل والخداع فكانت النتيجة مليارات الدولارات في خزائنها وملايين الضحايا في مقابرها.

حقائق مروعة مدعمة بالإحصاءات، تكشف عن كارثة إنسانية بالغة في الأرواح والأموال فاقت كل تقدير، فنتائج دراسات لمنظمة الصحة العالمية أعلنت أن التدخين هو أشرس عدو للبشرية في تاريخها الطويل، فكم ضاعت بلايين الدولارات بسبب حرائق كبيرة، كانت السيجارة هي المتهم الأول في إشعالها، وضاعت كذلك بلايين أخري لأيام عمل مفقودة، كإجازات مرضية بسبب التدخين، وأشد من ذلك خسارة الأرواح التي حصدتها سموم الدخان، فمنذ سنوات كانت الإحصاءات تقول إن التدخين يقتل ثلاثين شخصًا يوميًا في إنجلترا، وفي الصين أتت السيجارة على أرواح ثمانمائة ألف مدخن سنة ١٩٩٠م فقط، وإذا كانت القنبلة الذرية التي ألقيت على هيروشيما منذ قرابة ٦٣ سنة مضت، وأودت بحياة مائتين وستين ألف شخص، ومرض الإيدز الذي قتل قرابة النصف مليون خلال السنوات العشر الماضية، فالمؤسف أن السيجارة تقتل أضعاف هذه الأعداد سنويًا، فضحايا التدخين منذ سنوات كانوا أكثر من عشرة ملايين يموتون كل سنة، أي ١١٤٠ شخصًا كل ساعة، فأصبح اليوم يموت شخص كل ٦ ثوان أي ٣٦٠٠ ضحية في الساعة، كما أن ضحايا التدخين في دول العالم الثالث خلال الخمسين سنة الأخيرة يفوق الستين مليون ضحية، ولقد أعلن مؤتمر السرطان الأممي أن عدد ضحايا التدخين في العالم، أصبح أكبر من مجموع من ماتوا في جميع الحروب العالمية السابقة !!.

ولقد اعترف المسئولون عن شركات الدخان في الولايات المتحدة أمام لجنة التحقيق التابعة للحكومة، بأنهم يضعون مع الدخان في براميل مغلقة ٥٩٩ مادة لتكوين توليفة، في مرحلة تستغرق من سنتين إلى ثلاث سنوات، يسمونها مرحلة التعطين، يضيفون إليها العصائر المخمرة والكحول، لتسبب بزعمهم إدمان التدخين، والمؤسف أن خبراء السموم يؤكدون على كون تلك المواد سامة ضارة جدًا، وذلك خلاف ما يتكون منه الدخان، وهو قرابة الأربعة آلاف مادة سامة، منها النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران والسيانيد والأمونيا والأستون والطولوين والزرنيخ والمبيدات الحشرية، ومعهم ٤٣ مادة مسببة للسرطان، وأمراض القلب والشرايين والجهاز التنفسي، وثلاثين مادة مطفرة أي تحدث تغيرًا في التركيب الوراثي للخلية.

والعجيب أن إضافة المبيدات الحشرية إلى الدخان في فترة التعطين، هو لقتل الحشرات والزواحف التي تنتشر بين براميل الدخان، فلا غرابة أو دهشة أن تكون أنفاس سيجارتي مكونة من ذيل فأر أو رجل صرصور أول لسان

سحلية، مع رشة خفيفة من مبيد حشري بديلاً عن التوابل، ولا خوف من احتمال أي تسمم، لأن مادة الزرنيخ السامة المضافة لهذه التوليفة الشهية ستقضي على كل السموم التي فيها، وبالهناء والشفاء !!.

إن كمية النيكوتين الموجودة في سيجارة واحدة إذا وضعت على طرف اللسان تقتل صاحبه فورا ويا ليت كل مدخن يتصور حجم المعاناة لمن أجري عملية جراحية لتغيير شرايين قلبه التي أتلفتها سموم الدخان لما يعلم أن قفصه الصدري ينشر بمنشار كهربي لنزع هذا القلب من بين ضلوعه وهذا خلاف المعاناة الشديدة التي يعيشها عقب تلك العملية الخطيرة، وما يتبعها من قيود أليمة في حياته منها الإقلاع عن التدخين وأشد من ذلك ما يعانيه المصاب بمختلف أنواع السرطان!!.

عرفت الشر لا للشر لكن لتوقيه ... ومن لا يعرف الشر من الناس يقع فيه

إن تدخين سيجارة واحدة ينقص من معدل الحياة المتوقع لصاحبها خمس عشرة دقيقة وبما يضيع من حياته عشر سنوات ونصف كما أن معدل الحياة المتوقع لزوجته غير المدخنة يقل أربع سنوات عن مثيلاتها اللاتي أزواجهن غير مدخنين.

❁ ❁ ❁

رأي الطب

اتفقت جميع نتائج البحوث الطبية في مختلف أنحاء العالم أن التدخين أعظم وباء مدمر للبشرية، والسبب الغالب في الإصابة بالجلطات القلبية والمخية، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وموت الفجاءة، والمسبب الأول لجميع أنواع السرطانات، حيث أثبتت كثير من الإحصاءات أن ٩٧٪ من المصابين بسرطان الفم والشفة والحنجرة والرئة مدخنين. وأن تدخين الأم الحامل يزيد من احتمال إصابة ذريتها بالسرطان ٥٠٪، كما أنها تعرض نفسها للإصابة بسرطان الثدي والرئتين والالتهابات المهبلية، كما أن مرض السرطان لا يُبقي طويلاً على حياة معظم المصابين، وأنه يحدث لهم آلامًا نفسية وجسمية مروعة، وتشاركهم أسرهم في تلك المعاناة، وكثيرًا ما يتمنى المريض الموت هربًا من آلامه !!.

كفى بكَ داءً أنْ ترَى المَوْتَ شافِيَا وَحَسْبُ المَنَايَا أنْ يكُنّ أمانِيَا

كما أثبت الدراسات أن التدخين له تأثيرات ضارة على جميع مراحل الحمل، والذي قد ينتج عنه ولادة أطفال ناقصي النمو، أو قد يضطر الطبيب بسببه إلى إجراء جراحة قيصرية لتوليد ألأم، أو يكون سببًا في نزيف دموي خطير لها أثناء وبعد الولادة، مع احتمال تعرض المولود وأمه للإصابة بأمراض الربو، والحساسية الصدرية، والتهابات الأذن، وهشاشة العظام، وقد يسبب التدخين الموت المفاجئ للأطفال الرضع، مع حدوث تأخر لهم في النمو الحركي ونقص في الوزن والنمو، مع ارتفاع نسبة الإجهاض في المدخنات ثلاثة أضعاف النسبة في اللاتي لا يدخن، مع وجود احتمال موت الجنين في بطن أمه بسبب تدخينها، كما ثبت أن التدخين يسبب مختلف أمراض الجهاز التنفسي، وفي إحصاء ثبت أن ٩٢٪ من المصابين بهذا المرض يدخنون، ولقد أعلن في مؤتمر مكافحة الأمراض الصدرية بمدينة الإسكندرية أن انتشار هذا المرض كان بسبب تدخين الشيشة، والتي يوجد منها في القاهرة وحدها مليون شيشة، بمعدل شيشة لكل ١٦ فردًا، ذلك لأن تغيير مباسمها التي تقدم لكل زبون في غلاف معقم لا يقيهم من الإصابة، حيث ينتقل فيروس السل من مدخن مريض لصحيح عن طريق خراطيم الشيشة نفسها.

ولقد ثبت أن التدخين يقلل من التئام الكسور، ويساعد على ظهور هشاشة العظام، واضطراب الدورة الشهرية في المرأة، ويعجل ببلوغها سن اليأس ربما بثلاث سنوات، كما أن التدخين يسطو على جمال المرأة، فيطمس نضارة وجهها وحيوية جلدها، وإلى ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة بوجهها.

كما يتسبب التدخين في تسويد أسنانها، وانبعاث الروائح الكريهة من فمها، وبما ينفر منها زوجها ويضعف من رغبته الجنسية، وأكدت دراسات نفسية أن خطر التعرض للطلاق ربما يزيد بنسبة ٥٣٪ بين المدخنين مقارنة بغيرهم، لأن المدخن أكثر عرضة للمشاكل النفسية كالاكتئاب والقلق والتوتر، بما يعرض العلاقة الزوجية للاضطراب والانهيار.

كما أن التدخين يهدد الحياة الجنسية للمدخن، ففي دراسات تأكد أن ٩٣٪ من العاجزين جنسيا من المدخنين، كما أكدت دراسة أخرى أن التدخين قد يضعف من احتمال إنجاب أولاد ذكور، كما قد يؤدي في بعض الأحيان

إلى العقم بين الجنسين، كذلك فإن مريض السكر مهما حاول تنظيم غذائه وعلاجه، إلا أن تدخينه يكون له من الآثار السيئة على صحته، والذي قد يؤدي إلى إصابته بالغرغرينا، وإلى إصابة شبكية عينيه بما قد يفقده الإبصار، وربما يؤدي تدخينه إلى إصابته بالفشل الكلوي، وغالبًا ما يكون التدخين هو السبب الأول في الإصابة بجميع الأمراض، لأنه يخفف محتوى فيتامين ج في الدم بنسبة ٣١٪، بما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة بجسمه، فلا يتحمل مواجهة أي مرض يصيبه.

ولا نغفل الآثار السيئة للتدخين السلبي، الذي يجعل جليس المدخن يستنشق مرغمًا حوالي ٤٠٪ مما يستنشقه المدخن نفسه، فتدخين سيجارة واحدة في حجرة مغلقة يزيد نسبة السموم فيها إلى أربعة أضعاف ما كانت عليه من قبل، ولنعلم أن الدخان الذي ينبعث من السيجارة مباشرة ويستنشقه جليس المدخن، يحمل سمومًا أشد فتكًا من تلك التي تدخل صدر المدخن نفسه، لأن هذه السموم هي السبب الأول في الإصابة بجميع أنواع السرطان، وهي سبب الإصابة بالسكتة المخية بنسبة ٨٢٪، والتي ضحاياها ٤٢ مليون شخص في العالم.

ولقد أثبتت التجارب النفسية على المدخنين أن التدخين يؤثر بالسلب على كفاءة الوظائف النفسية بالسلب، كالانتباه ودقة الإدراك والذكاء وسرعة الأداء النفسي والحركي، قياسا على غير المدخنين، ولاشك أن المدخن يلجأ إلى السيجارة ليحقق التوافق الملفق في تنظيم مشاعره وانفعالاته أمام مشكلات حياته العملية والأسرية، وهذا ما دفع أطباء النفس وأساتذة الصحة النفسية إلى اعتبار المدخن شخصا غير سوي نفسيًا، وغير ناضج اجتماعياً وانفعاليًا بالقدر الكافي، كما أن الجمعية الطبية النفسية الأمريكية تعتبر المصر على التدخين رغم خطورته على حياته، من المرضى النفسيين، وأنه يهرب من حالات الاكتئاب والقلق النفسي والفشل الحياتي بالتدخين، يراه متنفسًا لمعاناة جنسية أو لاضطرابات ذكورية، فيهرب مع الأسف من معاناة إلى معاناة أشد.

المستجير بعمرو عند كربته   كالمستجير من الرمضاء بالنار

والحقيقة أنني كلما قرأت عن هذه الأبحاث والإحصاءات وبما تحمل إلينا معشر المدخنين من نذير شؤم وبلاء فادح قادم لا محالة انتابني شعور بالخوف يسيطر على فكري ويتغلغل في أعماقي، فلا أجد بعجزي فكاكا منه إلا أن أدفنه سريعاً خلف جدران الحسن، هربا من ضوضاء صراع غير محسوم وجبهة قتال لا قبل لي في خوض غمارها، والطريف أن ما يعينني في تلك اللحظات الحرجة أن أتحسس علبة سجائري في جيب سترتي لأشغل سيجارة أصنع بها حجابا كثيفا من الدخان أختبئ وراءه !!.

دراسة إحصائية عن التدخين والمرض

نوع الحالة المرضية	مدخن
الإصابة بسرطان الرئة – دراسة العاملين برانور، ريتشار	**٩٩,٥٪**

الإصابة بسرطان الرئة – احتمالاته عند سن الخمسين	٨٢,٥٪
الإصابة بسرطان الرئة– دراسة العالمين دول، هيل	٩٧٪
الإصابة بسرطان الرئة– لجنة مكافحة السرطان الأمريكية	٩٨٪
الإصابة بسرطان الرئة– الشفة، اللسان، اللوزتين، البلعوم – جامعة مونبليه	٩٧,١ ٪
الإصابة بسرطان الرئة – تقرير مجلة المختار	٨٨,٩ ٪
الإصابة بسرطان الحنجرة– تقرير مجلة المختار	٨٥,٧ ٪
الإصابة بسرطان المريء– تقرير مجلة المختار	٨٠ ٪
الإصابة بسرطان الفم– تقرير مجلة المختار	٩٠ ٪
الإصابة بسرطان البنكرياس– تقرير مجلة المختار	٧٥ ٪
الإصابة بسرطان المثانة– تقرير مجلة المختار	٦٦,٧ ٪
الإصابة بسرطان عنق الرحم عند النساء	٧٥ ٪
الإصابة بسرطان الشفة والحنجرة– دراسة سوفيتية	٩٠ ٪
الموت بالسرطان– دراسة لجنة مكافحة السرطان الأمريكية	٩٦ ٪
الإصابة بالسل الرئوي– دراسة فرنسية	٩١,٧ ٪
الإصابة القصبية والرئوية المزمنة	٩٢ ٪
الإصابة في الجيوب الأنفية	٧٥ ٪
الإصابة بالقرحة المعدية والمعوية	٧٨ ٪
الإصابة بالعجز الجنسي لضعف الدورة الدموية بالقضيب د/ مايكل كوندرا	٧٥ ٪
الإصابة بالعجز الجنسي– دراسة من جامعة بريتوريا جنوب أفريقيا	٩٣,١ ٪
انقطاع الحيض السابق لأوانه– د/ ويناح سيبسون ١٩٥٧م	٨٧,٥ ٪
موت الرضع المفاجيء– دراسة للدكتورين بنفث، وسفن	٧٥ ٪
الموت بالسكتة القلبية– دراسة منظمة الصحة العالمية	٨٠ ٪

وتلك قصيدة طريفة نشرت في مجلة الوعي الإسلامي العدد ٣٠٤٨ للشاعر الأستاذ/ يحيي حاج تقول على لسان السيجارة:

أنا علب ملونة وعندي الموت أشكال
فكم من أسرة حُرمت وهان لأجلي المال
بجيبك لي مكاناتٌ ومن رئتيك أقتات
يغرك شكلي الجذا بـ لكني نفايات
أنا السرطان والقار أنا سل وأخطار
أنا الأمراض أجمعها ومنها أنت تختار
لقد سممت أجواءك وناري أصبحت داءك
فكم آذيت أبناءك وكم أحرقت أحشاءك
أنا لي شهرةٌ كبرى وتعرفني المجلات
فكم من فتيةٍ هلكوا وأغرتهم دعايات
أنا أغلى من الذهب وللأعواد منتسبي
فكم أوهمت ذا همٍ بتدخيني لدى الغضب
مقامي في الشرايين كوسواس الشياطين
فحتام تلوموني وبالرئتين تغذوني
عدوي صاحب الصبر ومن يقوى على قهري
نجا بالعزم والإيمان من كدري ومن شري
أُعاديكم فتحموني وبالأموال تفدوني
إلى الأمراض أدعوكم وأنتم لا تعادوني
وأجعلكم مهازيلاً وأهدافًا لأدوائي
أنا وصديقتي الشيشة نعكر صافي العيشة
ونجعل من له كيفٌ كطير نتفوا ريشه

❁ ❁ ❁

طرائف من عالم الدخان

۞ حكاية طريفة توضح مع بداية ظهور التدخين مدى غرابته وشذوذه، ففي إنجلترا حيث كانوا يدخلون خلسة مثل السير والتوراني، والذي كان يوما منهمكًا في المطالعة، فنادى خادمة وقد نسي غليونه في فمه، فلما دخل عليه الخادم ورأى الدخان ينتشر من حوله ارتاع، وما كان منه إلا أن رماه بقدح الماء الذي في يده، وخرج مسرعًا يستنجد صارخًا:(ماء... ماء لإطفاء سيدي الذي توقد ذهنه واشتعل فكره)!!.

۞ وتلك قصة الملاح الإسباني رود ري جودي الذي رافق الرحالة كريستوفر كولومبس إلى العالم الجديد، وأحضر معه الدخان الذي كان منتشرًا بين قبائل الهنود الحمر، فلما رآه الناس يدخن ظنوا أن الشيطان تقمصه بسبب تدفق الدخان من فمه وأنفه، وكان مصيره بذلك السجن !!.

۞ وفي رحلة جوية داخل الولايات المتحدة، أصر أحد رجال الأعمال على التدخين داخل الطائرة، وفي مكان غير مخصص للتدخين، فحاولت المضيفة منعه فأصر، وذهب قائد الطائرة إليه بنفسه ليمنعه، فضاعف من إصراره، فما كان من قائد الطائرة إلا أن أضطر للهبوط في أقرب ميناء جوي، وقام بطرد هذا الراكب الذي تسبب في تعطيل مسار الرحلة، وأوقع أضرارًا على شركة الطيران وعلى جميع الركاب، فقاموا جميعًا برفع قضايا تعويض ضده لدي المحاكم، بلغت في مجموعها أكثر من مليون جنية، هي ثمن تدخينه سيجارة واحدة فوق السحاب!!.

۞ كنا في رحلة سفر برية إلى أحدي الدول العربية من أجل العمل، وكان معنا شاب يدخن بشراهة، فحادثته عن طرق الإقلاع عن التدخين، فكان تعقيبه على ذلك بقوله:(إن من أهم أسباب قدومي للعمل في تلك البلاد، هو الهروب من نصائح زوجتي وأهلي الذين تكالبوا جميعًا عليّ محاولين إقناعي بالإقلاع عن التدخين، وإن سعادتي الآن لا توصف لأني تحررت من حصار نصائحهم وتحذيراتهم الملحة!!)، فأصابني شعور كبير بالدهشة، وتمالكت نفسي قائلاً له: (هل سيجارتك التي تذبح في محرابها صحتك، وتحرق مالك وتخسر من دينك، أغلى عليك من نفسك التي بين جنبيك، ومن أهلك وولدك ؟!)، فلم يعقب على كلامي، وتنحى جانبيا ليشعل سيجارة، ويجعل من دخانها الخبيث ستارًا بيننا !!.

۞ حاورت أحد كبار المدخنين عن أضرار التدخين، فأنهى كلامه معي سريعًا وقال:(إنني كلما انتابني هاجس داخلي عن احتمال إصابتي بمرض يمنعني فيه الطبيب من التدخين، دفعني هذا إلى التدخين بشراهة خوفًا من الحرمان المنتظر).

۞ زارني يومًا مجموعة من الأصدقاء ومعهم صديق مدخن لا أعرفه، وعلمت بعد ذلك أنه حاول أن يشغل سيجارة قبيل دخولي عليهم مرحبًا، فمنعه رفاقه محذرين أني لا أسمح بالتدخين في بيتي، لحرمته وضرره، فامتنع وقد انتابته مشاعر الضيق والحرمان، وبعد دقائق من ترحيبي بهم، استأذن هذا المدخن في دخول دورة المياه فأوصلته، واستأنفنا الحوار مرة أخرى، ومع نهاية الزيارة رافقتهم إلى باب المنزل مودعًا، وفي تلك اللحظة خرج صاحبنا من دورة المياه ليلحق بهم، ولأودعه معهم بعد أن كدنا ننساه، والمفاجأة التي أضحكتني كثيرًا بعد انصرافهم، أن الذي دعاه لدخول

دورة المياه والمكث فيها طوال وقت الزيارة، من أجل تدخين سيجارته التي حُرم منها بيننا، لم يحتمل الصبر عنها، ففضل القعود في دورة المياه بين النجاسات في صحبتها، على صحبة أصدقائه في حجرة الضيوف!!.

سؤال: هل يحق لأي مسلم أن يؤذي زوجه وأولاده بتدخينه بينهم في بيته ؟!، وهل يحق لمضيف في بيته، أن يأذن لضيفه أن يضيق على أنفاس غيره من الضيوف، بالسماح له بإشعال سيجارة بينهم، فيؤذيهم بالتدخين السلبي، الذي أكدت الأبحاث الطبية أنه السبب الأول في الإصابة بالسرطان ؟!، وهل لأحدٍ الحق أن يسمح لأحدٍ بمعصية الله، ولو كان ذلك في بيته ؟!.

❁ في أحد المعتقلات في بلد ما ظل السجانون يكيلون لهذا المعتقل مختلف صنوف التعذيب حتى يعترف بما يريدونه، ولكنه ظل صامدًا صابرا مصرًا على عدم الاعتراف، فنال إعجابهم، ثم علموا أنه يدخن فحرموه من سجائره، فلم يمض وقت طويل حتى انهارت عزيمته، واستسلم معترفًا بكل ما أرادوه ليردوا عليه سجائره، هان عليه جسمه أن يتعرض للتعذيب، وكرامته أن تهدر، ولكنه لم يحتمل الحرمان من سيجارة خبيثة، فباع قضيته وتنازل عن مبادئه، ليتمرغ في أوحال دخانها المسموم !!.

❁ وقف الطبيب محذرًا مريضه المصاب بالجلطة الدموية، يخيره بين الإقلاع عن التدخين فورًا، أو يستسلم لبتر ساقه حفاظًا على حياته، أو فلينتظر الموت في أيه لحظة، فأخذ المريض يفكر طويلاً في تلك الخيارات المؤلمة، محاولاً المقارنة ليختار أقلها ضررًا على نفسه، وبعد تفكير طويل قال لطبيبه:

(سيدي الطبيب قطع ساقي سيكون فوق الركبة أم تحتها ؟!)، ويا للعجب لمن فقد الوعي والإدراك في ذلة العجز وهوان الاستسلام، آثر قطع ساقه على أن يحرم من سيجارته !!.

❁ وليس أعجب من طبيب ربما حاصل على دكتوراه في الأمراض الصدرية أو في أمراض القلب والشرايين، أو متخصص في علاج الأورام السرطانية، ثم هو يقف محذرًا مريضه من التدخين وبين أصابعه يمسك بسيجارة مشتعلة، والمريض ينظر إلى تحذيره تارة وإلى سيجارته التي يتصاعد دخانها بينهما تارة أخرى، لا يدري لمن يستجيب لكلام طبيبه أم لفعله ؟!.

❁ ولعل ذلك الذي دفع الدكتور حمدي السيد نقيب الأطباء في خبر نشر في ١٩٩٩/١٢/١٢م بجريدة الأهرام، أن يدعو الجمعية العمومية لنقابة الأطباء إلى عقد اجتماع لمناقشة مشروع تحريم كل طبيب يدخن، وتوجيه تهمة مخالفة آداب سلوك المهنة إليه، حيث إنه بتدخينه سيفقد مصداقيته تجاه مرضاه، وحتى لا يتخذ الجهلاء هذا الطبيب قدوة لهم، فيثبطهم عن السعي الجاد للإقلاع عن هذه العادة الذميمة، ولا نغفل أن الطبيب كأي إنسان ليس معصومًا من الضعف أمام هوى نفسه !!.

إن مكتشف الشكل الحالي للسيجارة ليس عالما كبيرًا أو مخترعًا عظيمًا وإنما هو أحد المتسولين في أسبانيا، والذي كان يبحث يومًا عن بقايا الدخان الملقاة في صناديق القمامة، ولم يكن لديه غليون ليدخن به، فقام بوضع هذا

الدخان داخل لفافة ورقية جعلها على الشكل المعروف للسيجارة الآن، فقام بقية المتسولين بتقليده، حتى راجت تلك الطريقة بين الكثير منهم، فتلقفتها شركات الدخان، وطورتها لتصبح في النهاية على الشكل الحالي للسيجارة، ولا عجبًا بعد ذلك ألا يجد أحدنا حرجًا من أن يتسول سيجارة خبيثة من غيره، وهو الذي يتعفف أن يسأله بعضًا من طعامه أو شرابه، ما دام مخترعها كان من كبار المتسولين !!.

۞ وفي رحلة عودة من إحدى البلاد العربية كنت في مركبة عامة، وقد جلس في المقعد الذي أمامي أحد الإخوة المدخنين، والذي لم ينفك أن يدخن السيجارة تلو الأخرى في نهم متواصل، وأنا أرجوه الكف محذرًا ومذكرًا بمختلف الحجج والبراهين على حرمتها وضررها، وعلى أساليب الخلاص من شرها، فكانت النهاية أن قال لي في ألم وضيق:(كفاية.... كفاية يا أستاذ، لقد جعلتني احتقر نفسي !!)، ورغم ذلك أخذ يواصل تدخينه نافثًا دخانًا كثيفا من سيجارته، ربما ليختبئ مني ومن نفسه العاجزة وراءه !!.

۞ في أثناء انعقاد أحد مؤتمرات السرطان في هامبورج بألمانيا، والذي شارك فيه عشرة آلاف مندوب متخصصون في أمراض السرطان من مختلف أنحاء العالم، شوهد الكثير منهم يتسللون إلى خارج قاعة المؤتمر لإشعال سيجارة، فماذا نقول في علماء يعرفون الأضرار الجسيمة للدخان، وهم الصفوة الممثلة لبلادهم في مؤتمر علمي لمكافحته ؟!.

۞ ومن المواقف المؤسفة والتي تدل على مدى مكر ودهاء القائمين على الدعاية لشركات الدخان، أن مسز تاتشر رئيس وزراء بريطانيا سابقًا، والتي كانت تسمى بالمرأة الحديدية، قد شنت حربًا شديدة على التدخين أثناء توليها رئاسة الوزراء، ولما خرجت من منصبها تصيدها القائمون على تلك الشركات، وسخروها لتكون داعية إلى التدخين ومروجة له !!، وكأن المرأة الحديدية قد صدأ حديدها أمام رطوبة المال، وكما يقال كل شيء وثمنه !!.

۞ ومن الحيل الدعائية تشويقًا للمدخنين وتغريرًا بهم، أن تتخذ إحدى شركات الدخان شعارًا لها برسم أسدين متقابلين على علبها، وهما في لحظة انقضاض تعبيرًا عن القوة والحيوية التي تمد بها هذه السيجارة المدخنين، فكأنه بتدخينه هذه السيجارة يتحصل على قوة أسدين !!، والحقيقة أنها تدل على قوة افتراسها لهم، بنهش لحومهم وتهشيم عظامهم، وسرقت أموالهم، وشركة أخرى تعلن عن سجائرها بأنها خفيفة وغنية، ولا ادري أين الخفة في سيجارة من مكوناتها القطران المسبب الأول للسرطان، وحمض الهيدرو سيانيد المستخدم في خنق المحكوم عليهم بالإعدام في الولايات المتحدة !!، فإن كانت خفيفة ففي سرقة أموالهم وإزهاق أرواحهم، أما كونها غنية فبالتأكيد لوجود أكثر من أربعة آلاف مادة سامة في كل نفس من أنفاسها !!.

۞ وللمزيد من الإغراء أن يكون اسم أحد أنواع السجائر في مصر هو "كليوباترا"، وهو اسم ملكة مصر منذ زمن بعيد، جميلة الجميلات التي أسرت قلوب عشاقها من الملوك والقياصرة، فعلينا الحذر منها ومن كيدها، فنهايتها معهم كانت مروعة، فبعد هزيمتها وعشيقها مكنت من نفسها حية لدغتها فماتت بسمها، وقد لحق بها حبيبها، وضاع ملكه بعد ملكها، ثم جاء اسمها في زماننا ليحط لعنة باقية من بعدها، في علبة دخان عليها اسمها، وصورة الحية التي

أنهت حياتها، لتغتال ملايين الضحايا بشر سمومها، ولينتحروا في محراب حبها، ويلاقوا نفس مصيرها ومصير عشاقها !!.

لا نستطيع في بلادنا حتى الآن أن نمنع التدخين في الأماكن المغلقة، وأماكن تجمعات الناس، والمركبات العامة، ومواقع العمل ودواوين الحكومة بل وفي المستشفيات، ومن اليابان خبر نشرته جريدة الأهرام يتأسف على المدخنين هناك، الذين ربما لن يجدوا مع الأيام مكانا ليدخنوا فيه، فبعد الحظر على التدخين في الأماكن المغلقة والعامة، فكر مجلس أكبر حي تجاري في طوكيو في إصدار قانون بتغريم من يدخن في شوارعه ما يساوي ١٦١ دولار أمريكي !!، أهدي هذا الخبر لكل مسئول عن منع التدخين، ليس في الأماكن المغلقة والعامة، ولكن يكفيني أن أهديه إلى كل مسئول في أي مستشفى، وهو يعلم أن التدخين لا يضر المريض فحسب، وإنما يضر الصحيح والصغير والكبير !!.

كلما أصبت بنزلة برد أو أنفلونزا كان التدخين يحدث في فمي وحلقي مرارة والتهابًا، مع نوبات سعال متكررة، مما يضطرني إلى إلقاء كل سيجارة أشعلها في ضيق وألم من ضياع لذة الاستمتاع بها، وبالرغم من ذلك لا يمر القليل من الوقت حتى تعاودني الرغبة في إشعال أخرى، ناسيًا أو متناسيًا ما حدث مع سابقتها، ومع الأسف تكون نفس النتيجة ويصبح مصيرها إلى جوار أختها، مع تزايد شعوري بالضيق والألم، والعجيب أنني لا أزال أكرر المحاولة آملاً أن أجد لذتي الضائعة وبلا فائدة، ولما يمن الله عليَّ بالشفاء، تكون سعادتي به لأني استعدت متعتي بسيجارتي !!.

۞ ليس أطرف مما نشر في مختلف وسائل الإعلام منذ سنوات، وكان حديث الناس زمنًا طويلاً، إنه خبر قدوم الخبير السويسري العالمي المدعي جوزيف ميشيل، صاحب القدرات الخارقة في علاج المدخنين من عادة التدخين، فقط على كل راغب في الخلاص أن يدفع ورقة واحدة من فئة المائة دولار، ليتم علاجه الذي لا يتعدى مجرد اللمس أو الدلك لبعض أجزاء الجسم ولدقائق معدودة، وذلك في حجرة كشف أعدت لتناسب وتدعم الجو النفسي لعملية العلاج، والتف الآلاف من المدخنين حول مكان الحجز والكشف ليحصل على دوره في العلاج، وتتابعت أفواج المدخنين لتجلس بين يدي المعالج العظيم، لتنال شرف لمساته المباركة، وقد أمّلت نفسها بالخلاص والنجاة.

ومع الأيام بدأت الهمهمات والهمسات تسري بين هؤلاء وأولئك، حول مدي جدوى العلاج فقد انتكست معظم الحالات التي عولجت، وسريعًا ما تحول الأمر إلى احتجاج واستنكار، وصراخ وعويل وحسرة على الأموال التي ضاعت في غمرة أمل كاذب وسراب خداع، فصاحبنا الخبير العالمي يحمل فقط دبلوم متوسط في العلاج الطبيعي، ولقد أنكر الكثير من الأطباء معرفة هذا النوع من العلاج، وأنه ربما ليس إلا نوعًا من الإيحاء، ضخمته في نفوس هؤلاء المدخنين هالة إعلامية فارغة، عاجزة عن التحقق من صدق صاحبنا هذا وأمانته، مع كوننا مع الأسف لا نزال نعيش بعقدة الأجنبي، الذي تمتلئ قلوبنا بالهيبة والإجلال له، ناهيك عن حالة العجز والهوان التي تأسر كل مدخن يتلهف للنجاة من مستنقع التدخين، فيلجأ إلى تلك الأساليب الهشة محاولاً الانفلات من أسره بأقل تضحية، دون اللجوء إلى الله العلى القدير ليمده بمدد من عنده، ودون تحمل مرارة الصبر وألم الحرمان.

۞ لقد دخنت على مدى ربع قرن بمعدل ٢٥ سيجارة يوميًا، وبما يساوي ٢٢٨٣٠٠ سيجارة تتمثل في ١١٤١٥ علبة سجائر، لو رصت هذه السجائر في صف واحد لكان طولها = ٢٣ كيلو مترًا تقريبًا، كما أن تكرار استنشاقي السموم منها يوميًا حوالي مليون مرة، وتكراره على مدى حياتي ٩١٣٠ مليون مرة، كما ثبت طبيًا أن تدخين علبة سجائر يوميًا يمثل إجهادًا للقلب يوازي قيادة دراجة لمدة عشر ساعات يوميًا، فأكون مدى فترة تدخيني كأني ركبت خلالها دراجة لثلاث عشرة سنة، وإذا كانت سرعة الدراجة ١٠ كيلو مترًا في الساعة، فأكون قد أنهكت قلبي بما يساوي الإجهاد المبذول في قيادة دراجة لمسافة ١٢٥ كيلو مترًا يوميًا، والذي يمثل مسافة مليون ومائة وأربعين ألف كيلو مترا على مدي سنوات تدخيني، وهو يكافئ الدوران حول محيط الكرة الأرضية قرابة ٢٩ مرة !!، والفرق كبير بين إجهاد بناء يمد الجسم بالقوة والحيوية، وبين إنهاك هدّام له ومدمر !!.

حاولت الإقلاع عن التدخين عشرات المرات، وتحضرني محاولة من تلك المحاولات ففي يوم قررت الإقلاع في صحوة مفاجئة خادعة، وبما دفعني إلى تمزيق علبة سجائري، واتبعت ذلك بإلقاء قداحتي الثمينة من شرفة منزلي، في حماس متوتر وعزيمة مضطربة، وبالفعل لم يمر على ذلك الموقف ساعة من الزمان، حتى انهارت هذه العزيمة، وانطفأ ذلك الحماس، فأجدني بنفس حماسة إصدار قرار الإقلاع أعلن قرار الانسحاب، وكم كان مضحكًا أن أنزل سريعًا إلى قارعة الطريق وفي وقت متأخر من الليل، لأبحث عن قداحتي الثمينة، بين نظرات الإشفاق والريبة التي تحوطني من المارة حولي ثم من ضحكات الأقارب والأصدقاء مع عودتي دون قداحتي، ولا يواسيني بعدها إلا أن أبحث في صندوق القمامة عن بقية من سيجارة أشعلها، لأختفي بين دخانها مع هزيمتي !!.

لقد لاحظت أن ثمن علبة السجائر على مدي ٢٥ سنة من تدخيني وذلك من سنة ١٩٦٢م إلى ١٩٨٧م، قد أصبح ستة أضعاف قيمتها، وبحساب متوسط ما سيهدره من سيدخن مثلي من الآن وإلى ربع قرن قادم، على فرض الزيادة المستمرة لثمنها، وجدت أنه سيزيد على المائتي ألف جنية، ولكني أطمئنه فلعله سيوفر الكثير من هذا المال، فنهايته بالتدخين ربما تكون أقرب من ذلك، فلا ينزعج كثيرًا على أمواله الضائعة، أو يشفق على ورثته البؤساء !!.

۞ موقف يدعو إلى الحسرة والألم على هذا العشق المدمر للسيجارة، فهذا الذي يرقد على فراش المرض في حالة احتضار يعاني من سكرات الموت، ومن حوله أهله يلقنونه الشهادة، فلا يجيبهم إلا بقوله: (أريد سيجارة ... أشعلوا لي سيجارة)، ثم تفيض روحه على أنفاس الدخان، ولما يضعونه في مثواه الأخير يخرج من جوفه بقايا الدخان الذي امتلأ به صدره، ليملئ عليه قبره، نعوذ بالله عز وجل من تلك الخاتمة !!.

۞ منذ صغري وقبل أن أبُتلى بداء التدخين كنت بطلاً في السباحة، ولا أزال أذكر الكثير من البطولات التي حصلت عليها، ولحظة الفوز عند خط النهاية، وفرحة الأحبة والأهل من حولي وهم يهنئونني بالفوز، ولا تزال أنفاس صدري تتوالى سريعًا من المجهود الضخم الذي بذلته في نهاية كل مسابقة، قارنت بين هذه الأنفاس المتلاحقة لحظة الفوز والسعادة تغمرني ومن حولي، وبين هذه الأنفاس المتلاحقة بعد سنوات طويلة بعد أن أنهكت صدري بسموم الدخان،

لما حاولت لعب الكرة مع بعض الصغار لبضع دقائق، لقد رأيتني لا أملك أن أتنفس وأكاد أن أقع من الإعياء فكانت هذه المقارنة بالغة الأثر في نفسي وفي دفعي إلى طريق النجاة!!.

❁ ❁ ❁

حُكم الدِّين

لقد تأخر ظهور فتوى رسمية في الحُكم الشرعي للتدخين، تأخذ صفة الانتشار والذيوع لزمان طويل مضى، إلى أن من الله عز وجل علينا بفتوى فضيلة الشيخ الجليل/ نصر فريد واصل المفتي الأسبق في مصر في سبتمبر عام ١٩٩٩م، والتي كان لها الأثر الكبير في دفع الكثيرين إلى التوبة، ولعلنا بمُدارسة بعض الأدلة الشرعية من الكتاب والسنة أن نتعرف على الحكم الشرعي في التدخين، فعن أم سلمة رضي الله عنه قالت: (**نهى النبي** صلى الله عليه وسلم **عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفَتِّرٍ**)[١]، ومما لا شك فيه أن كل مدخن يشعر مع تدخين السيجارة الأولي بعد فترة انقطاع بالتفتير والتخدير يصيب جسمه، وعن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَيْكُمْ عُقُوقَ الأُمَّهَاتِ، وَمَنْعًا وَهَاتِ، وَوَأْدَ البَنَاتِ، وَكَرِهَ لَكُمْ: قِيلَ وَقَالَ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ، وَإِضَاعَةَ المَالِ**) [٢]، فكم قال مدخن لمدخن هات سيجارة، وكم أضاع من المال ومن صحته.

وعن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ القِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ**)[٣]، فأي مدخن يملك الإجابة عن ماله الذي أهدره ليهلك بدنه وصحته، وما سألت مدخنًا يومًا عن السيجارة: هل هي طيبة أم خبيثة ؟! إلا أكد لي أنها خبيثة، والله عز وجل يقول: ﴿**وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ**﴾[٤].

وعن جابر رضي الله عنهأن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**مَنْ أَكَلَ الْبَصَلَ وَالثُّومَ وَالْكُرَّاثَ، فَلاَ يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا؛ فَإِنَّ الْمَلاَئِكَةَ تَتَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ بَنُو آدَمَ**) [٥]، ولقد خطب عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوم الجمعة فقال: (**يَا أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّكُمْ تَأْكُلُونَ شَجَرَتَيْنِ مَا أَرَاهُمَا إِلَّا خَبِيثَتَيْنِ، هَذَا الثُّومَ، وَهَذَا الْبَصَلَ، وَقَدْ كُنْتُ أَرَى الرَّجُلَ يُوجَدُ رِيحُهُ فَيُؤْخَذُ بِيَدِهِ، فَيُخْرَجُ بِهِ إِلَى الْبَقِيعِ، وَمَنْ كَانَ آكِلَهُمَا فَلْيُمِتْهُمَا طَبْخًا**) [٦]، تتأذي الملائكة من رائحة البصل والثوم والكراث، ويأمر النبي صلى الله عليه وسلم بإخراج من وجد ريحهم منه إلى البقيع، وهذا طعام نافع، وإن كانت رائحته كريهة، فكيف بالدخان الذي فيه الخسارة الفادحة مع الرائحة الخبيثة ؟!، فماذا يفعل النبي صلى الله عليه وسلم مع من دخل مسجده ورائحته دخان ؟!.

---

(١) رواه أبو داود (٣٦٨٦) وأحمد (٢٦٦٣٤).

(٢) رواه البخاري (٥٩٧٥) ومسلم ١٢ - (٥٩٣).

(٣) رواه الترمذي (٢٤١٧) وقال: "حسن صحيح".

(٤) الأعراف :١٥٧.

(٥) رواه مسلم (٥٦٤).

(٦) رواه ابن خزيمة في صحيحه (١٦٦٦).

وعن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه مرفوعًا: (**خَرَجَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللهِ** صلى الله عليه وسلم **فَقَالَ: «حَبَّذَا الْمُتَخَلِّلُونَ»، قَالُوا: وَمَا الْمُتَخَلِّلُونَ يَا رَسُولَ اللهِ؟، قَالَ: "الْمُتَخَلِّلُونَ بِالْوُضُوءِ، وَالْمُتَخَلِّلُونَ مِنَ الطَّعَامِ، أَمَّا تَخْلِيلُ الْوُضُوءِ: فَالْمَضْمَضَةُ، وَالِاسْتِنْشَاقُ، وَبَيْنَ الْأَصَابِعِ، وَأَمَّا تَخْلِيلُ الطَّعَامِ: فَمِنَ الطَّعَامِ، إِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ أَشَدَّ عَلَى الْمَلَكَيْنِ مِنْ أَنْ يَرَيَا بَيْنَ أَسْنَانِ صَاحِبِهِمَا شَيْئًا وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي**) (١)، إن رائحة طعامنا الطيب في أفواهنا تؤذي الملائكة، فكيف برائحة الدخان المنتن الممتزجة بأنفاسنا ؟!.

وإذا غفر الله عز وجل لنا ما اقترفناه في حق أنفسنا، فكيف بحقوق الآخرين التي أضعناها ؟!، كيف بالأذى الذي نوقعه عليهم لما يدخنون رغمًا عنهم معنا، وبما وصف قبل بالتدخين السلبي الذي ثبت خطورته عليهم ؟!، والله عز وجل يقول: ﴿ **وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا** ﴾ (٢) ، ويروى عن أنس رضي الله عنه مرفوعا : (**من آذى مسلمًا فقد آذاني، ومن آذاني فقد أذى الله**) (٣)، وعن أبي شريح رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، الذي لا يأمن جاره بوائقه**)، وعن أبي صرمه رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**مَنْ ضَارَّ ضَارَّ اللَّهُ بِهِ، وَمَنْ شَاقَّ شَقَّ اللَّهُ عَلَيْهِ**) (٤).

وعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً**) (٥)، وفي هذا الحديث الشريف أبلغ تصوير لمجالس المدخنين الذين كم من السجائر أحرقت ملابسهم وملابس جلسائهم، وكم تؤذي برائحتها الخبيثة المبتلين من حولهم، ولكن يجب أن ننصف نافخ الكير الذي يفيد بعمله نفسه والآخرين، أما نافخ الدخان فلا خير في تدخينه له ولا لغيره، بل الشر يلحق بهم جميعًا.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ – أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ – شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ**) (٦)، فأقل ما يجب على المؤمن فعله من خير هو أن يرفع الأذى عن الطريق، وأناس يفعلون أعمالاً كبيرة يريدون بها التقرب إلى الله عز

---

(١) رواه الطبراني في المعجم الكبير (٤٠٦١)، وفي إسناده: واصل بن السائب، قال الهيثمي في مجمع الزوائد (٥/ ٣٠): "وهو ضعيف".

(٢) الأحزاب :٥٨.

(٣) رواه الطبراني في المعجم الصغير (٤٦٨) والأوسط (٣٦٠٧)، قال الهيثمي في مجمع الزوائد (٢/ ١٧٩): "فيه: **القاسم بن مطيب، قال ابن حبان: كان يخطئ كثيرا، فاستحق الترك**".

(٤) رواه الترمذي (١٩٤٠) وقال: "حسن غريب".

(٥) رواه البخاري (٢١٠١) ومسلم (٢٦٢٨).

(٦) رواه مسلم (٣٥).

وجل، ولكنهم يترفعون أن يؤدوا أقل الأعمال، فهل هؤلاء أخلصوا العمل لله عز وجل في العمل الكبير، وهم يتقاعسون عن أداء العمل الصغير، أم أنهم استصغروه في جنب الله عز وجل الذي يحاسب على مثاقيل الذر من الخير والشر ؟!، بل منهم للأسف الذين يلقون الأذى مثل أكياس القمامة في الطريق، ولعلنا نملك أن نتنحى بعيدًا عنه، ولكن الأذى الذي يقع من المدخنين في الأماكن المغلقة والعامة، كيف نتجنبه ؟!، هل نكتم أنفاسنا حتى لا نملأ صدورنا بسمومه الفتاكة ؟!، وهل هذا يتفق مع الحياء الذي هو من الإيمان؟!.

إن من أكبر العبر أن يكتب على كل علبة دخان تنتج في كل بقاع الأرض نسبة القطران، وهو من مكونات السيجارة الأساسية، وهو الزفت الذي ترصف به الطرق وتدوسه الأقدام والدواب، ثم هو يطأ قلوب وشرايين وصدور المدخنين، وهو الذي يضرب به المثل بالسوء والفساد ذلك حين نقول: هذه ليلة قطران أو فلان أخلاقة زفت، وهو آية لكل مدخن أن يجعل الله عز وجل سرابيل أهل النار من قطران، والسربال هو اللباس الخارجي الذي يحيط بالأجسام، والمدخن يقذف بالقطران في جوفه ليسمم أحشاءه يقول عز وجل:﴿ **وَتَرَى الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ مُقَرَّنِينَ فِي الْأَصْفَادِ * سَرَابِيلُهُمْ مِنْ قَطِرَانٍ وَتَغْشَى وُجُوهَهُمُ النَّارُ* لِيَجْزِيَ اللَّهُ كُلَّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ * هَذَا بَلَاغٌ لِلنَّاسِ وَلِيُنْذَرُوا بِهِ وَلِيَعْلَمُوا أَنَّمَا هُوَ إِلَهٌ وَاحِدٌ وَلِيَذَّكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ** ﴾ (١)، إنها تذكرة بليغة مدخرة لكل مدخن منذ أربعة عشر قرن من الزمان، ليسأل نفسه كيف أعذب نفسي في الدنيا بنفس عذاب الله عز وجل للكفار في النار ؟!.

وعن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**النَّائِحَةُ إِذَا لَمْ تَتُبْ قَبْلَ مَوْتِهَا، تُقَامُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَعَلَيْهَا سِرْبَالٌ مِنْ قَطِرَانٍ، وَدِرْعٌ مِنْ جَرَبٍ**) (٢)، وتلك تذكرة أخرى وإهانة بالغة أن يقرن النبي صلى الله عليه وسلم القطران الذي ندخنه بالجرب، وهو مرض جلدي مقزز، وكذلك من الامتهان المزري أن نشتري سلعة يكتب منتجها على ظهر علبها أنها ستدمر صحتنا، بل ستقتلنا ومعها تحذير لجليسنا أن لا يقترب منا عند تدخيننا !! ، وكأن منتج هذه السيجارة يخرج لسانه لنا ويقول: (وبرغم ذلك كله فستشتري منتجي صاغرًا !!).

❁ ❁ ❁

---

(١) إبراهيم : ٤٩-٥٢.

(٢) رواه مسلم (٩٣٤).

التدخين حلال أم مكروه أم حرام ؟!

إذا زعمنا أن التدخين حلال، فهل السيجارة تطعمني إن جعت، أو ترويني إن عطشت، وبغض النظر عن التدمير الذي تحدثه في صحة عشاقها، فليس فيها أي نفع، فعلى وهم أنها حلال تصبح سرفًا، والسرف هو إنفاق المال الكثير بلا إحسان وقصد، ذلك في قول الله تعالى: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾ [1]، فمن الذي يضحي بحب الله عز وجل من أجل سيجارة حقيرة ؟! وإن كان التدخين حرامًا، فيكون الإنفاق فيه تبذيرًا والله عز وجل يحذرنا من التبذير ذلك في قوله تعالى: ﴿ **إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا**﴾[2] ، فأي صلاح في إخوة الشياطين تغوينا على سبل الضلال ؟!، ولو اعتبرنا التدخين وسطًا بين الحل والحرمة ليأخذ حكم المكروه، فهل يمكننا أن نكاره أزواجنا أو إخواننا أو آبائنا وأمهاتنا، ولو في كلمة واحدة يكرهونها نلقيها على مسامعهم، ولو لمرة واحدة في كل يوم، ونحن نكاره الله عز وجل، بأربعة آلاف مادة سامة، مع كُل نفس من السيجارة ؟!، فكم تكون مع كل علبة...، في كُل يوم...، في كُل شهر...، في كُل سنة.... على مدى أعمارنا الضائعة، وكم تكون حاجتنا إلى مرضات الناس أجمعين إلى حاجتنا إلى الله العلي العظيم؟!.

❋ ❋ ❋

(١) الأعراف :٣١.

(٢) الإسراء :٢٧.

رسالة إلى بائع الدخان

سألت عشرات ممن يبيعون السجائر، هل في بيعها مكسب ؟! فأجابوا أن بيعها لا يمثل لهم مكاسب، قياسًا للمبالغ المرصودة في الاتجار بها، إلا أنها عندهم سلعة ضرورية لجذب الزبائن، فهي أول سلعة يسألون عنها، فإن لم يجدوها انصرفوا إلى غيرهم، فالبائعون يعتبرونها وسيلة للرزق، فهل يرضى الله عز وجل عن بيعها ؟! وهل الأرزاق التي يتحصلون عليها ببيعها أرزاق طيبة يبارك الله فيها ؟!، وهل سعينا للرزق مهما كانت حيلتنا في تحصيله هو الذي ينزلها من السماء، أم أن الأرزاق مقدرة مسبقًا في علم الله عز وجل، وهو القائل ﴿**وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ**﴾ (١).

وعن جابر رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**لَوْ أَنَّ ابْنَ آدَمَ هَرَبَ مِنْ رِزْقِهِ كَمَا يَهْرُبُ مِنَ الْمَوْتِ لَأَدْرَكَهُ رِزْقُهُ كَمَا يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ**) (٢)، وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**إِنَّ رَوْحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِيَ أَنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا فَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ وَلَا يَحْمِلَنَّ أَحَدَكُمُ اسْتِبْطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةٍ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ**) (٣).

لا تعجلن فليس الرزق بالعجل ... الرزق في اللوح مكتوب مع الأجل
فلو صبرنا لكان الرزق يأتينا ... لكنه خلق الإنسان من عجل

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**التَّاجِرُ الصَّدُوقُ الأَمِينُ مَعَ النَّبِيِّينَ، وَالصِّدِّيقِينَ، وَالشُّهَدَاءِ**) (٤)، وليس التاجر الصدوق من يروج سلعة تقتل زبائنه، وليس التاجر المخلص في عقيدته من يتوهم أن الرزق يأتي بمخالفة أمر الله عز وجل الذي بيده وحده مفاتيح الأرزاق، فإلى كل من يبيع الدخان في أي صوره أناشده الله عز وجل أن يكف عن ترويج هذه السلعة الماحقة للبركة، وأن يتحرى الرزق الحلال الطيب، الذي يطيب الله عز وجل به ماله وأهله وولده ودنياه وآخرته.

---

(١) الذاريات :٢٢.

(٢) رواه أبو نعيم في حلية الأولياء (٧/ ٩٠) وحسّنه الألباني في صحيح الجامع (٥٢٤٠)، وقوّاه في الصحيحة (٩٥٢) بشاهدين ذكرهُما.

(٣) رواه أبو نعيم في حلية الأولياء (١٠/ ٢٦)، وصحّحه الألباني في صحيح الجامع (٢٠٨٦).

(٤) رواه الترمذي (١٢٠٩) وحسّنه.

التدخين عادة أم إدمان ؟!

ما سر سيطرة السيجارة وهيمنتها علينا واحتلالها مساحة كبيرة من حياتنا، إنها تشاركنا في الغضب والرضا، في الفرح والحزن، مع الشاي والقهوة، مع صحبة الأصدقاء حين يلتقون، بعد تناول الطعام، عند تصفح الجرائد والمجلات، في بحث مشاكلنا وحل خلافاتنا، ساعة مشاهدة التلفاز، وقت ساعات العمل، أثناء الراحة قبيل النوم في حزن نودعها، وعقيب الاستيقاظ في فرح نعانقها، بل منا الذي لا يدخل دورة المياه إلا بصحبتها، ولو بحثنا لوجدنا أن الدافع إلى التدخين يكون بسبب عادات تأصلت في نفوسنا بفعل التكرار المستمر والإلف الغبي، وأكثر بكثير من رغبة حقيقية داخلية استدعتها الحاجة إلى السيجارة، وإلا فما العلاقة بين لحظة الغضب المتأجج الذي لا ينطفئ إلا على لظى نيرانها وخبيث دخانها، فهل تتسع الصدور التي ضاقت بالغيظ وتنشرح بأنفاسها المسمومة ؟!.

لقد وصف النبي صلى الله عليه وسلم الغضب أنه جمرة في قلب ابن أدم، وأنه من عمل الشيطان الذي هو مخلوق من نار، وتستهويه الروائح الكريهة، فهل نطفئ غضبنا باستحضار الشياطين من حولنا؟!، وهل الدخان العطن هو الذي يمنحنا الصبر استحضارًا لثواب الله عز وجل، لنملك زمام أمرنا وشتات فكرنا في تلك اللحظات العصيبة ؟!.

هل التدخين حالة نكوص إلى أيام الطفولة الأولى، فنتخيل فم السيجار كأنه حلمة الثدي التي كنا نلتقمها في المهد، لنسترجع بها زمن السكينة والأمان ولذة الدفء والشبع والحنان في حجور أمهاتنا، هربا من حياتنا المشحونة بالمشاكل والصراعات، بعيدًا عن آلام الحاضر وهموم المستقبل ؟!.

لقد أثبتت الكثير من التجارب النفسية على كون التدخين عادة ارتبطت بمعظم سلوكيات حياتنا، وأن مشاعر الألم والتوتر التي تنتابنا في الأيام الأولي من الإقلاع بسبب الشعور بالحرمان من تلك العادة، هذه الأعراض تسمى آلام نفس – جسمية، لا تمثل حاجتنا إلى النيكوتين فيها سوى بقدر ضئيل الأثر، إلى جانب معاناة الشعور بالحرمان، ولقد دلت على ذلك تجارب نفسية عديدة.

لقد اكتشفت مجموعة من الباحثين وجود مادة النيكوتين في دم شخص لا يدخن، يفوق الذي في دم بعض المدخنين أنفسهم، بسبب إقامته شبه المستمرة مع مجموعة منهم، وبرغم ذلك فإنه إذا فارقهم لزيارة أهله لعدة أيام، لا تتولد بداخله الرغبة في التدخين، تعويضًا لما فقده من نيكوتين !!.

وفي تجربة أخرى أعطيت أفراد عينة الاختبار سجائر لا تحتوي على نيكوتين، فكانت مرضية لهم، ومع عينة أخرى أعطيت أفراد عينة الاختبار سجائر تحتوي على نيكوتين، فكانت مرضية لهم، ومع عينة أخرى أعطيت سجائر خفضت فيها نسبة النيكوتين بقدر كبير جدًا، فلم تزد حاجتهم إلى التدخين لتعويض هذا التخفيض، كذلك لم يحدث انخفاض ملحوظ في معدل التدخين مع تناول جرعات نيكوتين بالفم، كلبان ولاصق النيكوتين، والذي يمتص بالجلد.

إن الأبحاث تؤكد نظافة جسم المدخن تماما من آثار النيكوتين خلال ساعات من إقلاعه، فيختفي من بوله وزفيره خلال ١٢ ساعة، ويختفي من دمه خلال ٣٠ ساعة، كذلك تختفي جميع الأعراض الفسيولوجية التي تظهر بعد ٦ ساعات من إقلاعه، والتي تصل إلى ذروتها خلال الثلاثة أيام الأول من الامتناع، والتي تظهر في صورة انخفاض نسبة الأدرينالين في الدم، وارتفاع طفيف في الضغط، وزيادة قليلة في معدل التنفس، مع بعض الاضطراب في النوم، وانخفاض في الوزن، وشيء من القصور في التمثيل الغذائي، وتناقص الكميات المطلوبة من السعرات الحرارية، وتلك في مجموعها لا تصل إلى أعراض نزلة برد أو أنفلونزا، هذه الأعراض تختفي تمامًا خلال أسبوعين تقريبا، فما الدافع لأي مدخن بعد هذه الفترة إلى النكوص مرة أخري والعودة إلى التدخين، ولا نظن مدخنًا مات من آلام الحرمان من الدخان، بل يقينًا مات ملايين الضحايا بإصرارهم عليه.

❁ ❁ ❁

رمضان والدخان

ماذا يفعل الصوم مع المدخنين ؟!، سؤال يقودنا إلى نتيجة مؤكدة، أن التدخين ليس إدمانًا وإنما عادة تمكنت من نفوسنا، فمع مقدمه كل عام يفرح المسلمون بتنزل الرحمات، ومضاعفة الثواب في العبادات، وبسكينة القلوب وصفاء الأرواح مع الأنس بالصيام، ولكني وربما معي الكثير من المدخنين مع الأسف نشعر مع قدومه بمغبة آلام الحرمان المنتظرة من التدخين، فأيامه الأولى عصيبة وشاقه، وتمر بمرارة نكابدها لا محالة، ولكن بفضل الله عز وجل يوم بعد يوم تخف المعاناة وتتلاشى الآلام.

إن قوة الإيمان في نفوسنا لأداء ركن عظيم من أركان الإسلام، أسمى بلا شك من دواعي هوى النفس ووساوس الشياطين، فبعد أيام قليلة تسقط السيجارة من دائرة اهتماماتنا، فلا نفكر فيها خلال ساعات الصوم، ولكن ما إن ينطلق مدفع الإفطار حتى تنطلق الرغبة العارمة إليها، ومع الأسف أن الفرحة في تلك اللحظة ليست على نعمة ثواب الصوم، ولا لتناول الطعام الطيب بعد ساعات الحرمان، وإنما للفكاك من آثار الحرمان من الدخان، ونظل نواصل التدخين سيجارة وراء سيجارة في شره ونهم متواصل، فلا نشبع ولا نرتوي حتى يؤذن للفجر، فتضيق صدورنا ونمسك عن التدخين في حزن وأسف.

لاحظت بعد مرور عدة أيام من الصوم أني في النهار لا أفكر مطلقًا في سيجارتي، برغم خلو دمي من النيكوتين الذي يزعمون أنه يسبب الإدمان، ولكني بعد المغرب ورغم تدخين عشرات السجائر في نهم للمزيد، فلماذا تنعدم حاجتي للتدخين وأنا صائم وجسمي خال من النيكوتين، وتزيد مع الوقت ليلاً برغم تشبعه به ؟!، أليس في هذا ما يؤكد أنها حاجة نفسية بدافع العادة، وليست جسمية من أثر الإدمان ؟!.

الأساليب العلمية في علاج المدخنين

لقد ثبت باعتراف القائمين على هذه الأساليب فشلها جميعا، ومنها على سبيل المثال:

١) الأساليب الفسيولوجية:

وتعني التحكم في معدل النيكوتين بالتقليل التدريجي، بتدخين سجائر منخفضة النيكوتين، أو باستخدام مباسم متفاوتة القدرة على التحكم في معدلاته التي تصل إلى الرئتين، ولم تفلح هذه الطريقة التي حرمت المدخن من النيكوتين الذي يكسب السيجارة طعما محببًا.

فطور السويديون هذا الأسلوب بلبان النيكوتين أو نشوقه، ولقد ثبت أن إعطاء المدخن هرمون الدوبامين الذي يفرزه جسمه أثناء تدخينه، يشعره بالبهجة التي قد تعوضه عن السيجارة.

٢) أساليب التحكم الذاتي:

وهي أن يفعل المدخن سلوكًا جديدًا غير التدخين، كأن يتعلم بعد تناول الطعام المشي، أو الاسترخاء، أو إنقاص عدد السجائر التي يدخنها يوميًا، أو من خلال التفاعل مع جماعة تمارس نشاطات اجتماعية وثقافية ورياضية، وفي وجود القدرة الصالحة التي يلتمس منها العون والتشجيع.

٣) أساليب التنفير:

وتعتمد على اقتران منبهات منفرة بعملية التدخين، بما يضعف القيمة التدعيمية للتدخين، مثل الصدمة الكهربائية، أو التخيلات السلبية التي يمررها المدخن على خاطره أثناء عملية التدخين، أو أن يدخن بطريقة سريعة متتابعة منفرة.

٤) أساليب الاستبصار:

جرب هذا الأسلوب في الولايات المتحدة كأسلوب علاجي إرشادي عن طريق الكمبيوتر، والذي يقوم بدور المعين الموجه للمدخن في الفترة الأولي الحرجة للامتناع، ويتم ذلك في لقاء يومي يسجل فيه المدخن كل مشاكله التي صادفها في يومه، فيتلقى من الجهاز التوجيه المدعم والمشجع.

فشلت هذه الأساليب في مساعدة المدخنين على الإقلاع، لأن أساليب التحكم في معدل النيكوتين مؤلمة، كما أن أسلوب التعويض عن نيكوتين السيجارة بنيكوتين النشوق أو اللبان أو إمداد الجسم بهرمون الدوبامين لا تعطي التعويض المعنوي والنفسي والسلوكي المصاحب لعملية التدخين، ولم تداوي مشاعر الحرمان من السيجارة كذلك، فالبدائل المطروحة في أساليب التحكم الذاتي كالمشي والاسترخاء لم تكن أقوى أثرًا على المدخن من السيجارة، كذلك فأساليب الاستبصار وطريقة الإرشاد بالكمبيوتر، جافة وتخلو من مشاعر التدعيم الحية من خلال التفاعل الإنساني المشجع والمباشر مع مرشد صديق، والسؤال الآن ما هي أمثل الطرق للإقلاع عن التدخين ؟، كيف تتولد الإرادة القوية القادرة على السمو بالنفس على شهواتها، والنجاة من وهنها ؟!.

كشفت الإحصاءات الأمريكية أن ٩٠٪ من المدخنين يرغبون في الإقلاع ، وأن ٨٠٪ منهم حاولوا الإقلاع (١-٥) مرات، وأن ٥٣٪ منهم لم يستمر امتناعهم لأكثر من أسبوعين، وتؤكد البحوث البريطانية أن ٩٥٪ من الممتنعين يشعرون بسعادة بالغة مع بداية امتناعهم، ورغم هذه السعادة ٨٢٪ منهم تراودهم أنفسهم بإلحاح شديد لمعاودة التدخين، وتزداد هذه الرغبة بشدة مع تواجدهم مع المدخنين، وعند تناول الطعام وشرب الشاي والقهوة، ومعظم هؤلاء شعروا بالذنب والندم بعودتهم إلى التدخين، وأجمعوا أن السيجارة الأولى طعمها فاسد غير ممتع، خلاف ما تعودوا!!.

وفي إحصاء طريف لدراسة محاولات الإقلاع عن التدخين، أن خمسة آلاف مدخن من بين إثني عشر ألف قد أبدوا رغبتهم في الانضمام لبرامج أعدت لمعاونتهم على الإقلاع، فلم يسجل أسماءهم سوى ١٤,٥٪ منهم، ولم يحضر الجلسات إلا ٣٪ فقط من هؤلاء، وإن من أكبر الدوافع التي شجعتني في اتخاذ قرار الإقلاع، أن أتصور أولادي الصغار لما يكبرون فيرونني أدخن سيكونون إما مقلد وإما معاف، فمن قلدني منهم وانزلق إلى هاوية التدخين، فتلك مصيبة لا أتمناها فإن نهرته ذكرني بقول الشاعر:

مَشى الطاووسُ يَوماً بِاختيالٍ & فَقَلَّدَ شَكلَ مَشيَتِهِ بَنوهُ
فقال عَلامَ تختالونَ، فقالوا: بدأْتَ به ونَحنُ مُقَلِّدُوهُ
فخالف مشيك المختال واعدلْ فإنا إنْ عَدَلْتَ مُعدِّلـوهُ
ويَنشأُ ناشِئُ الفتيانِ مِنَّا على ما كان عَوَّدَهُ أَبوهُ

وإن منَّ الله عز وجل عليهم وعافاهم مما ابتلاني، فمن حقهم أن يستعلوا على سقوطي ويترفعوا على ضعفي، فلست الجدير بولايتهم وإرشادهم، والمصيبة أن أكثر من ٩٠٪ ممن سقطوا في براثن المخدرات كانوا مدخنين، فالتدخين أكبر أبواب الإدمان، فماذا لو قلدوني في تدخيني، ولم يكتفوا بذلك حتى سقطوا في هاوية المخدرات ؟!، ألست الذي دفعهم بسبب تدخيني، فسهلت لهم الطريق الأخطر والعاقبة الأسوأ ؟!، إن الذي لم يزرع سيندم على التفريط عندما يرى حصاد الآخرين.

إذا أنت لم تزرع وأبصرت حاصدًا ندمت على التفريط في زمن البذر

فكيف بمن بذر في نفوس أولاده بذرة التدخين ليجني بعدها أولادًا مدمنين ؟!، وإن هانت علي نفسي، فلا يهون عليّ أولادي أوقعهم فيه، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (**كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ**

مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ...)[١]، وإن ابني هو أعظم أثر لي بعد موتي أُثاب بما يُثاب، وأُدان بما يُدان بسببي، يقول الله عز وجل: ﴿ **وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ** ﴾[٢].

إن خسارتي بالتدخين في الصحة والمال عظيمة بلا شك، ولكن الخسارة الأشد هي الهزيمة النفسية باستسلامي أمام تلك السيجارة بدخانها الذي ضرب به المثل في الوضاعة كما ذكرت من قبل، يقول الله عز وجل:﴿ **وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ** ﴾[٣]، فهل سأكتب في زمرة هؤلاء الذين قرن الله عز وجل عزتهم بعزته وعزة رسوله صلى الله عليه وسلم ؟!.

❁ ❁ ❁

(١) رواه البخاري (٨٩٣) ومسلم (١٨٢٩).

(٢) يس: ١٢.

(٣) المنافقون: ٨ .

طوق النجاة – أسلحة الإيمان

إن في داخل كل إنسان طاقات لا حدود لها على تحمل تقلبات الأيام، فكم من مترف ينام على الحرير، يأكل ما لذ وطاب من الطعام والشراب، قد زج به في غياهب السجون يفترش الأرض ويلتحف السماء، يتجرع في ظلمة الليل آلام الحسرة على ما فات، ويكابد النهار مقهورًا بالعمل الشاق يصطلي العذاب في كل اللحظات، محاصر في حاضره المشئوم بين الحسرة على ذكريات الماضي بنعيمه المفقود، وبين اليأس من هموم المستقبل بجحيمه الموعود مع الحرمان والشجون، فهل كان هذا المسكين يظن نفسه يوما يحرم من هذا الترف ؟!.

في تلك الظروف العصيبة تتولد من داخل النفس إرادة التحمل وعزيمة التكيف لمواجهة الحياة، مهما كانت قسوتها ومرارتها إما بكبت المستسلم لواقع أمره، أو بصبر المسلم لقضاء ربه، والفرق كبير بين صبر الراضي لما قضاه الله عز وجل، يسمو به إلى الإحسان، وبين كبت الساخط عليه، يسقطه في حفر العجز والهوان.

وحينما تعجز النفس عن تحقيق آمالها، فتخور الإرادة وتنهار العزيمة، ليس أنجى لها من الضياع إلا اللجوء إلى الله العلى القدير، فمن استعان به أعانه وهداه، ومن توكل عليه كفاه، ومن دعاه لبّاه، ومن احتمى بحماه حماه، ورعاه واصطفاه، فلا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، وإن طريق الخلاص من كل عقبة، والنجاة من كل سقطة، أن نتسلح بأسلحة الإيمان، وأن نتعلق بأطواق النجاة على نور الإيمان ودروب الإحسان ؟!.

سلاح الصلاة:

الصلاة أعظيم صلة بالله عز وجل والأولى أدائها مع الجماعة في المسجد، ولقد توعد النبي صلى الله عليه وسلم أقوامًا يصلون في بيوتهم أن يحرقها عليهم، ولم يعط الأعمى الذي لا يجد من يقوده إلى المسجد، في طريقه الموحش رخصة بعدم أدائها مع الجماعة، قال الله عز وجل:﴿ **فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآَصَالِ * رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ * لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ** ﴾ (١)، ففي أداء الصلاة شحنة إيمانية دافعة حافظة من الوقوع في فاحشة، أو التلبس بمنكر، إنها المصباح الذي ينير القلب في ظلمة الغفلة، فيكشف له الطريق الآمن.

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم : (**إِنَّ لِلَّهِ تَعَالَى مَلَكًا يُنَادِي عِنْدَ كُلِّ صَلاةٍ قُومُوا إِلَى نيرانكم الَّتِي أوقدتموها فاطفؤها بِالصَّلَاةِ**) (٢)، ألا تكفينا نيران ذنوبنا حتى نزيدها بنيران سجائرنا ؟!.

عن جندب بن عبد الله رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ...**) (٣)، وذمة الله عز وجل حمايته وحفظه ورعايته وهديه، فمع المواظبة على بقية الصلوات نعيش يومنا وليلنا في حماية الله عز وجل، كما أن المكث في بيوت الله عز وجل رحمة ونور ومغفرة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم : (**الْمَلَائِكَةُ تُصَلِّي عَلَى أَحَدِكُمْ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ الَّذِي صَلَّى فِيهِ، مَا لَمْ يُحْدِثْ تَقُولُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ**) (٤)، وعنه أيضا قال النبي صلى الله عليه وسلم :(**وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلاَّ نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ**) (٥).

وصلاتنا في المسجد تضعف صلاتنا فيما سواه بسبع وعشرين درجة، فتثقل موازين حسناتنا بما يقربنا من الله عز وجل، وبما يمدنا بطاقة على الخير، وعزيمة على مجاهدة الشر، كذلك سنجد في المسجد من يعيننا على مدارسة كتاب الله عز وجل، ومع ملائكة تظلنا بأنوارها، وتدعو الله لنا بالرحمة والمغفرة.

---

(١) النور : ٣٦-٣٨.

(٢) رواه الضياء في المختارة (٢٥٩٢) والطبراني في المعجم الصغير (١١٣٥)، وضعّفه الألباني في ضعيف الجامع (١٩٥٨).

(٣) رواه مسلم (٦٥٧).

(٤) رواه البخاري (٤٤٥).

(٥) رواه مسلم (٢٦٩٩).

سلاح العلم:

إن العلم هو السراج الذي ينير طريق الحياة في ظلم الفتن وسبل الضلال، فعن أنس رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ**)(١)، وروي عنه أيضا أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**مَنْ خَرَجَ فِي طَلَبِ العِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَتَّى يَرْجِعَ**)(٢)، وعلى قدر ما يبذل الطالب في تحصيل العلم ينعم الله عز وجل عليه من خشيته قال الله عز وجل: (**إنما يخشي الله من عباده العلماء إن الله عزيز غفور**) (٣).

ومن لم يذق ذل التعلم ساعة ... تجرع ذل الجهل طول حياته

فعلى كل مدخن أن يحصن نفسه بالعلم بالله عز وجل وبكتابه الكريم، وبهدي رسوله صلى الله عليه وسلم وسيرته العطرة وسيرة أصحابه الغر الميامين رضوان الله عز وجل عليهم جميعا، فذلك سبيل الحماية من إغواء النفس والهوى والشيطان وعلى طريق مشرق بالأمن نابض بالحياة.

فاظفر بعلم تعش حيا به أبدا ... فالناس موتى وأهل العلم أحياء

سلاح ذكر الله عز وجل:

ذكر الله شفاء يقول الله :عز وجل ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ تطمئن القلوب**﴾ (٤)، ويقول عز وجل: ﴿ **وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا** ﴾ (٥)، فالنفوس التي تعودت الأنس والانشراح والطمأنينة مع ذكر الله عز وجل آناء الليل وأطراف النهار، لن تحتاج إلى سيجارة خبيثة لتأنس بها، وفي قول الله عز وجل:﴿... **وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ** ﴾(٦)، دعوة لمن أراد السكن أن يصلي على رسول الله صلى الله عليه وسلم ليصلي عليه الله، يقول عز وجل:﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرً * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا * هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا**﴾ (٧)، وتبشر الآيات الذاكر الله عز وجل أنه يخرجه من الظلمات إلى النور، والتدخين ظلمة وأي ظلمة، والنجاة من أسره نور من الله عز وجل ورحمة.

---

(١) رواه ابن ماجه (٢٢٤) بإسنادٍ ضعيف، لكنّه صحيح المعنى.

(٢) رواه الترمذي (٢٦٤٧) وقال: "هذا حديث حسن غريب ورواه بعضهم فلم يرفعه ".

(٣) فاطر: ٢٨.

(٤) الرعد: ٢٨.

(٥) الإسراء: ٨٢.

(٦) التوبة: ١٠٣.

(٧) الأحزاب: ٤١-٤٣.

سلاح الدعاء:

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم : (**إِنَّ الدُّعَاءَ هُوَ الْعِبَادَةُ**) (١)، وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَعِمَادُ الدِّينِ، وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ**) (٢)، وعن عائشة رضي الله عنها، أنّ النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**يُغْنِي حَذَرٌ مِنْ قَدَرٍ، وَالدُّعَاءُ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ، وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ، وَإِنَّ الْبَلَاءَ لَيَنْزِلُ فَيَتَلَقَّاهُ الدُّعَاءُ فَيَعْتَلِجَانِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ**) (٣)، فعلينا معشر المدخنين أن نكثر من الدعاء في تضرع ورجاء أن يمدنا الله عز وجل بمدد من عنده، فنبرأ إليه من ضعفنا وقلة حيلتنا، فلا ملجأ ولا منجى منه إلا إليه يقول الله عز وجل: ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴾ (٤).

سلاح الاستغفار:

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**مَنْ لَزِمَ الِاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ**) (٥)، فلا ضيق يلجئنا إلى التدخين، ولا هم يدفعنا إلى سيجارة، بل إن الاستغفار هو أمضى علاج وأشفى دواء من الهموم والأدواء، يقول الله عز وجل على لسان نبيه هود عز وجل: ﴿ **وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ** ﴾ (٦)، فثمرة الاستغفار أن يمدنا الله عز وجل بقوة على قوتنا، فما قدر قوتنا إلى هذه القوة التي يمدنا الله عز وجل بها ؟!، وأي نوع تلك القوة ؟!، إنها قوة في كل نعمة أنعم بها علينا، قوة في الإيمان وفي أداء الطاعات، قوة في البدن وفي السمع والبصر، قوة في تحصيل الرزق، قوة على الصبر والشكر والذكر والدعاء، قوة في الوعي وإعمال العقل وتحصيل العلم، قوة في التبصر بمداواة النفس الأمارة وصد مكائد الشياطين، ولا نهاية لعطاء الله عز وجل، وهو العلى القوي القدير.

وهذا سليمان عز وجل يقول في كتاب الله عز وجل:﴿ **قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَهَبْ لِي مُلْكًا لَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ بَعْدِي إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ** ﴾ (٧)، قدم طلب مغفرة الله على طلب الملك الذي لا ينبغي لأحد من بعده، مستيقنًا أن مغفرة الله عز وجل هي أعظم منحة من أكبر ملك في هذه الحياة الدنيا!!.

---

(١) رواه أحمد (١٨٣٥٢) والبخاري في الأدب المفرد (٧١٤) وابن ماجه (٣٨٢٨) وابن حبان في صحيحه (٨٨٩).

(٢) رواه الحاكم (٦٦٩/١) وصحّحه.

(٣) رواه الحاكم (٦٦٩/١) وصحّح إسنادَه.

(٤) البقرة :١٨٦.

(٥) رواه أبو داود (١٥١٨) وضعّف الألبانيُّ إسنادَه في ضعيف أبي داود (٩٧/٢).

(٦) هود: ٥٢.

(٧) ص: ٣٥.

سلاح الصدقة:

الصدقة من أول العلامات على صدق الإيمان بالله عز وجل، وهي مفتاح البركة في الأرزاق، وقربان التوبة من الأوزار وسبيل التطهير والتزكية للقلوب يقول الله عز وجل:﴿ **خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ** ﴾ (١)، ويقول الله عز وجل: ﴿ **لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ**﴾ (٢)، وإن النجاة من التدخين من أحسن سبل البر، فعن أبي أمامة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ، وَصَدَقَةُ السِّرِّ تُطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ، وَصِلَةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ**) (٣).

وليس أسوا من مصارع المدخنين بالسرطان والجلطة والذبحة والسل، فهي المصارع التي يجب على كل مدخن أن يعتبر لينجو منها، فلنضع ثمن علبه الدخان في حجر يتيم أو فقير أو مسكين، حتى لا يتعلق برقابنا يوم القيامة ويقول:(يا **رب أهدر ماله في الخبيث الحرام، وحرمنا حاجتنا من الطيب الحلال**)، فماذا نقول بين يدي الله عز وجل ردًا على تلك المظلمة ؟!، ويُروَى: (**تداركوا الغموم والهموم بالصدقات ،يكشف الله ضركم وينصركم على أعدائكم، ويثبت عند الشدائد أقدامكم**) (٤).

سلاح الصحبة الطيبة:

وكم صاحبٍ قد جل عن قدر صاحبه فألقى له السباب فارتفعا معا

إن للصاحب قوة عظيمة الأثر في نفس صاحبه، فكم من صاحب كان سببًا في انحراف صاحبه، وكذلك كم من صاحب هدى الله عز وجل بسببه صاحبه، والله تعالى يحذرنا من صحبة السوء فيقول:

﴿ **وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا** ﴾ (٥)، وكم من صديق أعان صديقه على المعروف، فكان له ناصحًا أمينًا، إنه الذي إن ذكرت الله عز وجل أعانك وإن نسيته ذكرك.

(١) التوبة :١٠٥.
(٢) آل عمرن:٩٢.
(٣) المعجم الكبير (٨٠١٤)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٣/ ١١٥): "إسناده حسن".
(٤) رواه الديلمي في مسند الفردوس من حديث أبي هريرة مرفوعًا، وقال الألبانيُّ في الضعيفة (٣٣٩٥): "**إسناده موضوع**".
(٥) الفرقان ـــ٢٧ :٢٩.

إن الصديق الحق من كان معك ... ومن يضر نفسه لينفعك
ومن إذا ريب الزمان صدعك ... شتت فيك نفسه ليجمعك

❁ ❁

سلاح الصبر:

جعل الله عز وجل الجنة مقصورة على الصابرين بقوله تعالى:﴿ **وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ**﴾ (١)، فقدم الصبر على الصلاة سلاحًا نستعين به، وجعل معيته مع الصابرين ذلك في قوله تعالى:﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ (٢).

وعن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**الصَّلَاةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ، وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ**) (٣)، والضياء فيه النور، وفيه أيضًا الدفء، وعن سعد بن مالك رضي الله عنه قال: النبي صلى الله عليه وسلم: (**وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ**)(٤).

صبرت على الأيام حتى تولت ... وألزمت نفسي صبرها فاستمرت
وما النفس إلا حيث يجعلها الفتي ... فإن أطمعت تاقت وإلا تسلت

❁ ❁

سلاح العلم بالدنيا:

قال الله عز وجل:﴿ **فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ** ﴾ (٥)، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**أَلَا إِنَّ الدُّنْيَا مَلْعُونَةٌ مَلْعُونٌ مَا فِيهَا إِلَّا ذِكْرُ اللَّهِ وَمَا وَالَاهُ وَعَالِمٌ أَوْ مُتَعَلِّمٌ**) (٦)، وأيضا قال صلى الله عليه وسلم(**الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ**) (٧)، وعن سهل بن سعد الساعدي رضي الله عنه قال:

---

(١) فصلت: ٣٥.

(٢) البقرة: ١٥٣.

(٣) رواه مسلم (٢٢٣).

(٤) رواه مسلم (١٠٥٣) والبخاري (١٤٦٩).

(٥)التوبة : ٣٨.

(٦) رواه الترمذي (٢٣٢٢) وقال: "حسن غريب".

(٧) رواه مسلم (٢٩٥٦).

النبي صلى الله عليه وسلم: (**لَوْ كَانَتِ الدُّنْيَا تَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ مَا سَقَى كَافِرًا مِنْهَا شَرْبَةَ مَاءٍ**) (١)، وقال حكيم: (**لو أن الدنيا كلها ملك لرجل واحد ما كان بها غنيًا، فقيل له: ولما ؟!، قال: لأنه ميت وراحل عنها، وهي صائرة إلى فناء**).

هب الدنيا تقاد إليك عفوًا ... أليس مصير ذلك للزوال ؟!

وقال الجاحظ:(وُجد مكتوبا على حجر: يا ابن أدم لو رأيت يسير ما بقي من أجلك، لزهدت في طول ما ترجو من أملك، ولرغبت في الزيادة من عملك، ولقصَّرت من حرصك وحيلك، وإنما يلقاك غدًا ندمك، لو قد زلت بك قدمك، أسلمك أهلك وولدك، وتبرأ منك الغريب، وانصرف عنك الحبيب).

ولكن مع الأسف تمتلئ قلوبنا بهموم الدنيا، فتشغلنا أن نتسلح بالعبر والمواعظ التي تؤمننا في حياتنا وآخرتنا، ورحم الله عز وجل القائل: (**إذا امتلأ القلب بهموم الدنيا، خرجت منه هموم الآخرة، وإذا امتلأ بهموم الآخرة، خرجت منه هموم الدنيا**)، فهل نعيش كدودة القز التي تمضي حياتها تنسج كفنها، أم نصحو من سباتنا على إرادة جديدة موصولة بنور الله عز وجل، لنمزق هذه الأكفان، وننطلق على طريق الخير والإحسان ؟!.

ألم تر أن المرء طول حياتــه ... معني بأمر لا يزال يعالجه
كذلك دود القز ينسج دائمًا ... ويهلك غمًا وسط ما هو ناسجه

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**مَنْ أَشْرَبَ قَلْبَهُ حُبَّ الدُّنْيَا الْتَاطَ مِنْهَا بِثَلَاثٍ: شَقَاءٍ لَا يَنْفَدُ عَنَاهُ، وَحِرْصٍ لَا يَبْلُغُ غِنَاهُ، وَأَمَلٍ لَا يَبْلُغُ مُنْتَهَاهُ، فَالدُّنْيَا طَالِبَةٌ وَمَطْلُوبَةٌ، فَمَنْ طَلَبَ الدُّنْيَا طَلَبَتْهُ الْآخِرَةُ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ فَيَأْخُذَهُ، وَمَنْ طَلَبَ الْآخِرَةَ طَلَبَتْهُ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَوْفِيَ مِنْهَا رِزْقَهُ**) (٢)، وعنه أيضا أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا، هَمَّ الْمَعَادِ، كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا، لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَتِهِ هَلَكَ**) (٣)، وقال مالك بن دينار:(الدنيا دارٌ، من صح فيها سقم، ومن أمن فيها ندم، ومن افتقر فيها حزن، من استغنى فيها افتتن، حلالها حساب، وحرامها عقاب).

هي الدنيا تقول بملء فيها ... حذار حذار من بطشي وفتكي
فلا يغرركمُ مني ابتسام ... فقولي مضحك، والفعل مبكي

---

(١) رواه مسلم (٢٣٢٠).

(٢) رواه الطبراني في المعجم الكبير (١٠٣٢٨) وأورده الألباني في الضعيفة (٦٦٥٠).

(٣) رواه ابن ماجه (٤١٠٦) وحسّنه الألباني.

وإن العمر مهما طال مجرد لحظات نعيشها، ثم تمضي ولا تعود، ولو أردنا في آخره أن نسترجع تلك اللحظات، لمرت على خواطرنا في دقائق معدودة، إنها لحظات ثلاث، لحظة مرت وانقضت وأصبحت ذكرى، ولحظة حاضرة لا نزال نعيشها، ولحظة نتطلع إليها في المستقبل، فأما الماضي فنحن نخاف من تفريطنا فيما اقترفناه فيه من شر، ونحزن ونتحسر على ما انقضى منه في سعادة وفرح، وأما المستقبل فمنه نخاف ونتوجس، إما لشر نتوقعه ونحذره، وإما لخير نتلهف عليه ونترقبه، وبين الخوف والرجاء من توقعات المستقبل، والحسرة والألم من سجلات الماضي، تتبدد طاقات الحاضر الذي نعيشه، فتضيع ثمرة عطائه دون كسب يزيد من رصيدنا فيه، ناهيك عن خسائر قد تثقل أوزارنا به، ذلك الذي قد يزيد من ضغط ذكريات الماضي، وقلق التطلع إلى المستقبل مع كل حاضر يقبل، ولو علمنا أن الساعة التي يجب أن تستحوذ على جميع اهتمامنا هي الساعة الحاضرة التي نعيشها، بالتصالح مع الماضي أملاً في مغفرة الله عز وجل لما تقدم فيه من أعمال، وبالتفاؤل والاستبشار في المستقبل، أن يحقق لنا الخير فيما بقي من أيامنا فيه، لمكن الله عز وجل لنا من استثمار هذا الحاضر في عمل صالح وعطاء مثمر، يبيض صفحة الماضي بالطمأنينة والرضا، ويزهر صفحة المستقبل بالتفاؤل والاستبشار.

عش ما بدا لك آمنا   في ظل شاهقة القصور
يُسعى إليك بما اشتهيت   لدى العشية والبكور
فإذا النفوس تغرغرت   بزفير حشرجة الصدور
فهناك تعلم موقنا   ما كنت إلا في غرور

سلاح علاج النفس:

يقول الله :عز وجل ﴿ **وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا**﴾ [(١)]، فالنفس هي العدو الأول، فمن قهر نفسه صارت أمضى سلاح ينتصر به على هواه وشيطانه ودنياه، ورحم الله عز وجل الإمام الغزالي حيث قال: (من حاسب نفسه قبل أن يحاسب خف يوم القيامة حسابه وحضر دامت حسراته وطالت في يوم الحشر وقفاته وقادته للخزي والمقت سيئاته)، وقال ابن الحجاج المهدي: (من جعل شهوته تحت قدمه فرق الشيطان من ظله)، فالنفس دائمًا في صراع بين الحق والباطل، بين لهفة الشوق لما تحب وتتوق من لذة عاجلة، وعذاب المجاهدة لما ترجو في جنة خالدة.

إذا طالبتك النفس يومًا بشهوة فدعها وخالف ما هويت فإنما		**وكان إليها للخلاف طريق هواك عدو والخلاف صديق**

سلاح النجاة من حبائل الشيطان:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**مَا مِنْ مَوْلُودٍ يُولَدُ إِلاَّ نَخَسَهُ الشَّيْطَانُ، فَيَسْتَهِلُّ صَارِخًا مِنْ نَخْسَةِ الشَّيْطَانِ إِلاَّ ابْنَ مَرْيَمَ وَأُمَّهُ**) [(٢)]، وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم : (**مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَقَدْ وُكِّلَ بِهِ قَرِينُهُ مِنْ الْجِنِّ وَقَرِينُهُ مِنْ الْمَلَائِكَةِ، قَالُوا: وَإِيَّاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: وَإِيَّايَ، وَلَكِنَّ اللَّهَ أَعَانَنِي عَلَيْهِ، فَلَا يَأْمُرُنِي إِلَّا بِحَقٍّ**) [(٣)].

ويقول الله عز وجل مبينًا وعيد الشيطان:﴿ **قَالَ أَرَأَيْتَكَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَئِنْ أَخَّرْتَنِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَأَحْتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهُ إِلَّا قَلِيلًا * قَالَ اذْهَبْ فَمَنْ تَبِعَكَ مِنْهُمْ فَإِنَّ جَهَنَّمَ جَزَاؤُكُمْ جَزَاءً مَوْفُورًا * وَاسْتَفْزِزْ مَنِ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدْهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا** ﴾ [(٤)]، وهذا تصوير بالغ المهانة لمن وقع في أسر الشيطان، أن يقوده كما تقاد البهائم، ويحاصره بجنوده من الفرسان والمشاة، ويشاركه في ماله فيجعله حرامًا، وفي لده فيضلهم ويغويهم.

(١) الشمس: ٧-١٠.

(٢) رواه مسلم (٢٣٦٦).

(٣) رواه أحمد (٣٦٤٨).

(٤) الإسراء: ٦٢-٦٤.

حصار آخر محكم من كل جانب ذلك في قول الله عز وجل:﴿ **قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ * ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ** ﴾(١)، ومع هذا الحصار والوعيد من عدو يرانا ولا نراه، في قوله عز وجل:﴿**إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ** ﴾ (٢)، ولأن صلاة الصبح هي أول أسلحة الصلاة مع طلوع كُل يوم، فمن انهزم عن أدائها مكن الشيطان منه تمكينًا مشينًا، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه لما ذكر عند النبي صلى الله عليه وسلم رجل نام ليله حتى أصبح قال: (**ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ – أَوْ قَالَ: فِي أُذُنِهِ** –) (٣)، والله عز وجل يقول:﴿**وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ**﴾ (٤).

وعن صفية بنت حيي رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه وسلم:(**إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ**) (٥)، وعن عبد الله بن عباس فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿**الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ**﴾(٦) **قَالَ: (الشَّيْطَانُ جَاثِمٌ عَلَى قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، فَإِذَا سَهَى وَغَفَلَ وَسْوَسَ، فَإِذَا ذَكَرَ اللَّهَ خَنَسَ)** (٧)، ولما كان إهدار المال في التدخين حرام، فهو تبذير، والله عز وجل يقول:﴿ **إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا**﴾ (٨)، ويظل الشيطان يتربص ببني أدم منذ مولده، وإلى لحظات الموت الأخيرة، يبحث عن فرصة ليساوم ويشكك المحتضر في دينه، ذلك في قوله :عز وجل ﴿ **وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ** ﴾ (٩).

وعن أبي اليَسَر رضي الله عنه أنّه كان مِن دعاء النبي صلى الله عليه وسلم: (**وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ**) (١٠)، ويوم القيامة نرى الشيطان يتبرأ ممن أغواهم، وزين لهم سوء أعمالهم، فيقول الله عز وجل:﴿ **وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِيَّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ** ﴾ (١١)، ولن يترك الله عز وجل عباده المخلصين لعبث الشياطين وإغوائهم،

(١) الأعراف: ١٦-١٧.

(٢) الأعراف: ٢٧.

(٣) رواه البخاري (٣٢٧٠) ومسلم (٧٧٤).

(٤) الزخرف: ٣٦.

(٥) رواه البخاري (٧١٧١).

(٦) الناس: ٤.

(٧) رواه ابن أبي شيبة في المصنّف (٣٤٧٧٤)، وأبو داود في الزهد (٣٣٧)، والطبري في تفسيره (٢٤/٧٥٤).

(٨) الإسراء: ٢٧.

(٩) المؤمنون: ٩٧-٩٨.

(١٠) رواه أحمد (١٥٥٢٣) وأبو داود (١٥٥٢)، والحاكم (١/ ٧١٣) وقال: "صحيح الإسناد".

(١١) إبراهيم: ٢٢.

ذلك في قوله تعالى:﴿ **إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ**﴾ (١)، فالذين آمنوا هم الذين يتبعون هدي النبي صلى الله عليه وسلم في مخالفة الشيطان في عاداته وأعماله، ويتسلحون بذكر الله عز وجل في جميع المواطن، فيعيذهم الله عز وجل من نزغاته وهمزاته ووساوسه وتزيينه وإغوائه، وهؤلاء هم الذين على ربهم يتوكلون.

❁ ❁

سلاح تذكر الموت:

إنَّا لنفرح بالأيام نقطعها ... وكل يوم مضي يدني من الأجل

قيل: (كيف يفرح بالدنيا من يومه يهدم شهره، وشهره يهدم سنته، وسنته تهدم عمره ؟!، كيف يفرح من يقوده عمره إلى أجله، وتقوده حياته إلى موته ؟!)، عندما يولد الطفل نؤذن له في أذنه، ومهما طال عمره، سيصلى عليه عند موته، بدأت حياته بالأذان له، وانتهت بالصلاة عليه، فكأن عمره مهما طال، كما بين وقت الأذان إلى إقامة الصلاة !!.

أذان المرء حين الطفل يأتي ... وتأخير الصلاة إلى الممات
دليلٌ أن محياه يسيرٌ ... كما بين الأذان إلى الصلاة

يقول الله :عز وجل ﴿**وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ**﴾ (٢)، فكم تساوي آلام الحرمان من الدخان إلى آلام المحتضر عند الموت، فلا أعظم من الموت مصيبة، تهون معها كل مصيبة، ولا أشد من سكراته ألما، يتضاءل معه كل ألم.

يا من بدنياه انشغل ... وغره طول الأمل
الموت يأتي بغتة ... والقبر صندوق العمل

إن السعادة في استقبال الحياة وبهجتها والتنعم بزينتها، لا تكون بالغفلة عن المصير المحتوم، إنها سعادة زائفة، تخفي في جوانبها الرهبة من القضاء المباغت والمصير المحتوم، فلا طمأنينة إلا مع مداومة طاعة الله عز وجل، والإحسان في كل عمل، متوقعين في كل لحظة لقاه، مستعدين له في مواقع محبته ورضاه، وعلى درب طاعته وهداه.

❁ ❁ ❁

---

(١) النحل: ٩٩.
(٢) ق: ١٩.

خلاصة وتذكرة

لعله أن يكون من المفيد أن نسترجع ما سجلته من خواطر عن تجربة نجاتي من أسر الدخان، مذكرًا بأهم ما نوّهت عليه، فالسيجارة وكما ذكرت هي السلعة الوحيدة في العالم كله، المكتوب على ظهر علبها أنها تدمر الصحة وتسبب الوفاة، وكذلك مسجل عليها نسبة القطران، وهو الزفت، فهل من خير في سيجارة تجعل رائحة صاحبها زفت، والذي يسربل الله عز وجل به الكفار في النار ؟!، هل من خير في سيجارة يعطن دخانها سنوات في براميل، لتضاف إليه العصائر المخمرة، والكحل وحمض الهيدروسيانيد المستخدم في خنق المحكوم عليهم بالإعدام في الولايات المتحدة، والمبيدات الحشرية والزرنيخ، ومعهم ٥٩٩ مادة سامة، و ٤٢ من المواد المسببة للسرطان، و٣٠ مادة تحدث تغيرًا وعبثًا في التركيب الكيميائي للجينات الوراثية للمدخن، فينتقل ذلك العبث إلى أبنائهم ؟!.

ويضاف لما سبق أحشاء وأطراف بعض الحشرات، والزواحف والحيوانات التي تعيش فيها أثناء فترة التعطين، كالفئران والصراصير والسحالي وغيرها، لتصنع لك هذه التوليفة العجيبة أربعة آلاف مادة سامة مع كل نفس من سيجارتك الحبيبة، وليكون تكرار إدخالك السموم إلى جسمك ٤٠ ألف مرة مع كل سيجارة، وقرابة المليون مرة مع كل علبة، ولتكون سببًا في ضياع قرابة ٦ ساعات وربع الساعة من عمرك المتوقع يوميًا، وعشر سنوات ونصف على مدى حياتك، وأربع سنوات من العمر المتوقع لزوجك المسكينة التي لا تدخن وبسبب تدخينك، هل من خير في سيجارة تقتل ستة أشخاص كل ثانية ؟!، فلنحذر من سيجارة اغتالت من غنوا بحبها ومثلوا لأجلها، وصنعوا الدعايات الكاذبة لها، ثم اعترفوا عند احتضارهم أنها القاتل لهم !!.

لا خير في سيجارة تشقي صاحبها وصحبته، فتحرق سترته، وتفسد هواء حجرته، تضيع عمره، تذبح قلبه، تحرق رئته، تنهك جسمه، توهن عقله، تضعف نظره، تؤذي جليسه، تشوش فكره، تهدر ماله، توهن عزمه، تكدر صفوه، تعجز فحولته، ومن إنجابه الذكور تضعف فرصته، تحرم أسرته، تشين عبادته، تذهب نضارته، تسلب حكمته، تعمي بصيرته، تمتهن إرادته، تفقده جدارته، تنتقص من قدوته، تنفر منه الملائكة، وتستحضر الشياطين.

اعلم يقينا أن الذي يشعل سيجارة ليدخنها، أشد شقاء وأطول حسرة، ممن يمسك بورقة من فئة المائة جنيه بل أضعافها ليحرقها بنفس عود الثقاب الذي أشعل به هذه السيجارة، فستحرقه قبل أن يحرقها، وتشتعل فيه وهو يشعلها، فالخسارة في المال إن عظمت فقد تعوض، أما خسارة الصحة فلن تعوضها أموال الدنيا كلها، فلا قيمة للمال في يد العليل الذي لا يستشعر به لذة، أو يتنعم فيه بنعمة، وكيف نقدر الخسارة في الإرادة المنهزمة والعزيمة المندحرة، أمام سطوة دخان مهين يذل صاحبه، فيحرم أن يكون مع المؤمنين من أصحاب العزة الموصولة بعزة الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم ؟!.

سيجارة تدين صاحبها بشهادة أطباء الصحة النفسية، أنه بسببها غير سوي نفسيًا، أو ناضج اجتماعيًا، فهي تهدر من قدراته الإدراكية، وتوهن من ملكاته النفسية والانفعالية، وتضعف من إمكانياته الدراسية، بل تدين الطبيب المدخن، بأنه قد أجرم في حق مهنته، لما يدخن بين مرضاه!!.

قد تحرمه الفرحة بقدوم رمضان، وبسبب آلام الحرمان، فتفسد عليه بهجة العبادة، وتنتقص من ثواب الطاعة، وهي التي كان تدخينها من قبل جريمة عقوبتها كسر أنوف المدخنين، وصب الرصاص في أفواههم أو نفيهم، بل وتحكم بإعدامهم، فلا يغرنا استشراء الوباء، وتحكم الداء في أصحاب الشهوات، بخدع وحصار الدعايات، وللأسف أصبحت في المحال التجارية أهم سلعها، ورغم ضآلة أرباحها، وكأنها مصيدة الزبائن، وهذا صدع في الدين لمن غفل أنه ليس في الرزق حيلة، كما ليس في الموت شفاعة، كما أنها ليست السلاح النافع في مواجهة المشكلات، بل إنها لمن أعظم هذه المشكلات، تذل صاحبها أحيانا، وتضطره أن يطلبها ربما من أي أحد، وهو الذي يقهر إحساسه بالجوع أو العطش، ولا يسأل صاحبه الحميم شيئا من طعامه أو شرابه، ولا عجبًا بعد أن عرفنا أن مخترعها متسول أسباني !! ، وبرغم ذلك فقد انهزمت في الغرب المتحضر، فتنخفض نسبة المدخنين هناك سنويًا بأكثر من ١٠٪، وفي دول العالم الثالث الزيادة مستمرة، وتصل إلى أكثر من ٢٠٪!!.

أيتها الأم الحنون سيجارتك تخرب شرايين جنينك، وتنقص من وزنه، تجعله يلهث في رحمك متألما من نقص الأكسجين، تؤخر نموه الحركي والنفسي، تضعف كفاءة تنفسه، وتزيد من سرعة دقات قلبه، وبعد ولادته تصيبه بالسعال، وأمراض القيء وضيق التنفس، وهشاشة العظام وفقدان المناعة، وتضعف قدرتك على إرضاعه، وتفسد اللبن في ثديك، تضاعف من احتمال إصابتكما بالسرطان، وتقلل من خصوبتك وقدرتك على الإنجاب، وتعجل بانقطاع الحيض، وبظهور التجاعيد بوجهك، وتسود أسنانك وتهدر نضارتك وجمالك، وتفسد رائحتك، كما أن تدخين زوجك يصيبك وجنينك بالكثير من هذا البلاء.

إن السيجارة ليست سوى فكرة هيمنت على عقولنا، واستقرت في مكنون قلوبنا، وعلى ذلك استسلمت لها نفوسنا، بوهم الإدمان وبإيحاءات الشيطان، فلبست علينا طريق النجاة، وكما روجت لذلك الدعايات الكاذبة لشركات الدخان، لتبث فينا روح العجز والاستسلام، فقد ثبت أن المعاناة النفسية التي تحدث بالامتناع عن التدخين، سببها الأول الشعور المؤلم بالحرمان، مع الكثير من مواقف حياتنا السلوكية والعاطفية والانفعالية والفكرية، والتي ارتبطت بالسيجارة لسنوات طويلة، وهذا هو منبع الألم ومصدر الشقاء، وبرغم أن نتائج البحوث الطبية والنفسية تؤكد على تفاهة الآثار الجسمية من جراء الامتناع، وأنه لا يعوضنا عنها سوى البدائل الطيبة، والإرادة المتبصرة، والأنس مع ذكر الله ،عز وجل ففي بيوته فيوض رحمته وأنوار هدايته وبركات طاعته، مع الصبر لننال معونته، في دعاء المتضرع نحظى بحمايته، بصدقات يطهرنا الله عز وجل بها ويزكينا، نتدارك بها الهموم والغموم، فندرك عفوه وتوبته، ومع الاستغفار الذي يجلب الرزق ويضاعف القوة بحول الله عز وجل وقدرته، مع معرفة الدنيا وهوان شأنها والتحصن من

ملهياتها، مع تذكر النهاية بالقبر ووحشته، والبعث وهولته، والحشر والحساب على مثاقيل الذر من الخير والشر، مع التبصر بعداوة الشيطان وأعوانه، والتحصن من غوايته، بمعرفة النفس ونقائصها وثغراته، فنسد مداخل شياطين الإنس والجن عليها، بتزيينها وصدها وإضلالها، ولا يكون ذلك إلا بتحصيل العلم النافع الدافع على طريق الخير والإحسان، بالعلم بتوحيد الله عز وجل فننزه، وبكتابه فنحسن تلاوته، العلم بفقه العبادات، أن نتقن أداءها فيضاعف الله عز وجل لنا ثوابها، مع الاطلاع على علم القلوب ومداواتها، والحياة مع سيرة النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الأبرار، نستقي منها درر العبر، إلى غير ذلك من العلوم التي نعرف بها ديننا، ونحسن عليها عبادة ربنا، مع مداومة قراءة كل كتاب في مضار التدخين، وأساليب النجاة منه، لنظل دائمًا بمشاعر مشحونة الإرادة فلا نضعف لحظة عن هدفنا، ولا يردنا شيء عن عزمنا، وعظيم ونبيل قصدنا !!.

احذر عند توبتك من المثبطين لإرادتك المستخفين بهدفك، فإنهم أعداء أنفسهم، لا تتصور أن يكونوا سندك، اعتزل صحبتهم وازهد في جلستهم، وعليك بالصديق الصادق والمخلص الوفي الذي يعينك في محنتك، واسأله دائمًا الدعاء لك بظاهر الغيب، ولعلك تجد من الراغبين في التوبة من يشاركك الهدف، فتتعاونوا على بلوغ القصد؛ فإن يد الله عز وجل مع الجماعة.

سوف تزيد شهيتك إلى الطعام الطيب مع الامتناع عن الدخان الخبيث، وهذا ما يؤكد التضاد بينهما، فإياك وممارسة أي نظام غذائي أثناء تلك الفترة، وإن كان ذلك سيؤدي إلى زيادة وزنك، فتلك بادرة خير وعلامة شفاء، فقط احذر الإكثار من تناول النشويات والبروتينات، والدهون والتوابل والبهارات والحلوى، حيث إنها تفتح الشهية إلى التدخين، وعليك بالإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة والماء بين الوجبات، مع الإكثار من شرب العصائر، خاصة عصير الجزر والجرجير، لتطهر جسمك من آثار النيكوتين، ويمكنك أخذ حمامات دافئة يوميًا، وتناول جرعات مناسبة من فيتامينات عالية التركيز، خاصة فيتامين (ب ، ج) ، لتعينك على تحمل آلام الحرمان من الدخان، كذلك يمكنك تناول بعض الأدوية التي تحتوي على هرمون الدوبامين، كبديل لما يفرزه الجسم أثناء التدخين، والذي يكون سببًا في شعور المدخن باللذة والبهجة التي كان يشعر بها أثناء التدخين، فلعله أن يغنيه عن السيجارة.

ممارسة الرياضيات البدنية الخفيفة، يبعث في الجسم النشاط والحيوية، لاسيما لو مارسناها في صورة جماعية، لتبعث في النفس البهجة والسرور، وتحث على المزيد من الحركة والنشاط، الذي سوف يساعد على النوم العميق، وإذا لم تجد الوقت أو الرغبة في ذلك، فلا أقل من ممارسة رياضة المشي يوميًا قدر الإمكان، مع عدم السهر وتنظيم عدد ساعات النوم، بحيث تكون كافية، والبعد بقدر الإمكان عن المشاكل والانفعالات، مع مراعاة عدم الإنهاك البدني والذهني.

عليك الإعلان عن موعد توبتك من التدخين، قبل أسبوع على الأقل من بدايتها، في أسرتك وبين إخوانك وزملائك في العمل، وبين جيرانك في السكن، هيئ نفسك لهذا اليوم العظيم، بعمليات شحن معنوي وفكري مثمر، ضاعف

جهدك في العبادة والدعاء، مع الاطلاع الدائم فيما سبق ذكره من كتب وموضوعات، وأكثر من المكث في بيوت الله ،عز وجل لتعيش في صحبة ملائكته وفيوض رحماته.

قم بإدارة حوارات وأحاديث مستمرة مع من حولك عن أضرار التدخين، والمنافع العظيمة التي ستتحصل عليها بالامتناع عنه، مع وجوب الإقلاع نهائيًا ومرة واحدة، دون أن نتوهم العجز عن ذلك، بزعم أن التدرج أفضل، أو بترك السيجارة والتسري عنها بالشيشة مثلاً أو غيرها، فتلك من حيل الشيطان الذي يعد ويمني ويزين ويصد، فالتدخين معصية يجب أن نتوب منها مرة واحدة، نادمين عازمين صابرين، فالخمر رغم أن سيطرتها عل العقل أشد، وأن الله عز وجل نبه في كتابه على إثمها، وأمر بعدم شربها عند الصلاة، إلا أن الكثير من المسلمين ظلوا يشربونها حتى نزل الأمر بتحريمها، فأقلعوا عنها مرة واحدة امتثالاً لأمر الله عز وجل!!.

وأخيرًا لعل في أسلوب الكتاب ما يفيض أحيانا بالحرارة والانفعال، ذلك ربما لأني كمدخن سابق أتصور معظم المدخنين مثلي، لما كنت مغيبًا في أسر سيجارتي، في أشد الحاجة إلى منبه قوي ليستفز همتي كي أدفع إرادتي على طريق التوبة من براثن الدخان، فالذي في سباته حالمًا، وفي خدره اللذيذ في ليله البارد الطويل، على فراشه الناعم اللين الوثير، تحت كومة من الأغطية الكثيفة راقدًا، لا شك سيحتاج إلى الهزهزة الشديدة حتى يصحو من نومه العميق، ويقوم من فراشه ليفيق على واقعة المر وغده المخوف، فلعله أن يستنفر طاقاته المعطلة وقدراته المهدرة، ليحسن تعبئتها وينظم توظيفها، جهادًا ومثابرة أمام هواه، فأرجو أن تغفر لي أخي ما لم يتسع له صدرك، وعزاؤك في نية صادقة ورغبة مخلصة، أن يحقق الله عز وجل توبتك، وييسر لك أوبتك، نجاة من حياة هوان تستعجل الموت كأنها تتمناه، وفرارًا إلى رحاب رحمته، في حياة عز تظلل صاحبها بالصحة والسعادة والرخاء، فنعوذ بالله عز وجل من فجأة نقمته وزوال نعمته، ونسأله رحمته ونرجوه هدايته.

وغدًا أخي المدخن قريبًا بإذن الله عز وجل وبعد أن ننجو من هذا الهلاك، سنتنسم معا عبير الحرية وعطر الصحة والعافية، بقلب يخفق بقوة ونشاط وحيوية، بصدر يتنفس الهواء النقي بلا رهق ولا إنهاك، بسعادة مع استعادة لذة تزوق الطعام والشراب بالقوة والنشاط والحيوية تسري في أبداننا، ومن قبل ذلك بمزيد من الإيمان بالله العلي العظيم، يرقى بنا في معارج الطاعات والعبادات على دروب الإحسان، ولنذوق حلاوة النصر على هوان النفس ولذة الفوز، مع سعادة القلب بالقرب من طاعة الرب، هناك حتمًا سوف ندعو غيرنا على دربنا، ليخطو عليه خطونا، وليجني بمثل ثمارنا، تجمعنا طاعة الله عز وجل ومحبته ورعايته، على درب أمنٍ وأمان، ورفعة وإحسان، والحمد لله رب العالمين.

ختـام

الحمد لله عز وجل على نعمة التوبة من كل ذنب، والبراء من كل نقص عيب، ونعوذ به من كل خلل وذلل، نسأله سعادة السداد بهداية الرشاد، وطمأنينة الرضا في كل حال، فهنيئًا لنفسٍ تاب الله عز وجل عليها لتتوب، وهداها لتثوب، وأنعم عليها لتؤوب، اصطفاها فعرفها سبيل الإخلاص، ومنَّ عليها بمنّة الخلاص، رعاها فهيأ لها أسباب الفلاح والصلاح، يقول الله :عز وجل ﴿ **يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ * وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا** ﴾ (١).

أخي المدخن: إن حديثي عن التدخين كعادة سيئة ومهلكة، وما تعرضت له من أحكام أهل الثقة من العلماء، وما قد توصلت إليه نتائج البحوث الطبية والنفسية، أردت به استحياء إرادتك تحقيقًا لمرادك ومنيتك، في خلاصك من غل عادتك وأسر سيجارتك، والأمر بيدك،... فالمال مالك والصحة هي صحتك، ولك الخيار في عاقبة أمرك ووجهتك، فاعلم أن نفسك إن لم ترحمها صغيرًا لن ترحمك كبيرًا، وإن لم تصنها وأنت في صحتك، فلن تعينك وأنت ف علتك، فجسمك الذي تحمله ما لا يطيق، لن يقوى على حملك بأي طريق، فراجع نفسك ودنياك عليك مقبلة، فهي حتمًا عنك مدبرة.

أخي المدخن: تلك خواطري إليك أبثها، وخلاصة تجربتي لك أهديها، مع كل خفقة تنبض في قلبي، ودفقة تسري في دمي، بلهفة أمل وليد، وومضة رجاء وضيء، فرحمة الله عز وجل واسعة، ومغفرته عظيمة، فاحذر من جزع العجز عن بلوغ المراد وتحقيق القصد، فاليأس من رحمة الله عز وجل وعفوه، أشد خسارة وندامة، فلا تجعل الأوهام تحاصرك، والاضطراب ينهكك في لوم نفسك وزجرها، لعجزك عن كبح جماحها عن غيها، فلا تيأس أن تقهرها يومًا، ولا أن يغفر لك ربك دومًا، فإنه غفار الذنوب وستار العيوب، وهو القائل عز وجل:﴿ **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ**﴾ (٢)، وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم عن الله عز وجل:(**يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ فِيكَ وَلَا أُبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ، وَلَا أُبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِقُرَابِ الأَرْضِ خَطَايَا ثُمَّ لَقِيتَنِي لَا تُشْرِكُ بِي شَيْئًا لَأَتَيْتُكَ بِقُرَابِهَا مَغْفِرَةً**) (٣)، ويقينا أن ألم الندم على اقتراف السيئات، أثقل في الميزان من سعادة الرضا بتحصيل الحسنات، وأبرأ في العمل من داء الرياء.

ولا أزال أخي القاري العزيز أذكر ما فعلته مع آخر علبة دخان اشتريتها، فبعد أن مزقت السجائر التي تحتويها، صنعت لها رأسًا ويدين ورجلين، ثم لففت حول هذه الرأس حبلاً، علقتها منه في سقف حجرتي، وكأني قد نفذت

---

(١) النساء: ٢٦-٢٧.

(٢) الزمر: ٥٣.

(٣) رواه الترمذي (٣٥٤٠) وقال: "حسن غريب".

فيها حكم الإعدام شنقًا، ورحت أنظر إليها وهي متدلية تتأرجح يمنة ويسرى، مستشعرًا سعادة النصر وفرحة النجاة، أردد أبياتًا ألفتها مع نهاية رحلتي مع سيجارتي، لأطوي بها صفحة مظلمة من حياتي، **أقول فيها:**

عجبا الموت يناديني ... ويقيني يعجز ليقيني
بلفافة تبغ أهواها ... وهوان هواها يُهويني
عبر **لحيظات** أفنيها ... ومع الأيام ستفنيني
بخبيث سموم أرشفها ... فتشق الصدر وتكويني
تشعل في القلب حرائقها ... تسري بدماء شراييني
وهن يتغلغل في جسدي ... ينضح أهات بجبيني
وتلوح على الوجه الحسرة ... والبؤس ينوح بتأبيني
في ذلة أسر تملكني ... وكأني أمة تسبيني
وتخون النفس إرادتُها ... ووضيع اللذة يغويني
وأظل ظنين غوايتها ... آسي بالدمعة وأنيني
وأعيش سراب أمانيها ... بخداع الأمل تؤنيني
والقلب ذبيح توانيها ... وهوى الخناس يعمِّيني
وسواس النفس يسربلها ... برداء اليأس ويشقيني
أين الإيمان لينشلني ... وليحيي نفسا ترديني؟!
ما عجز يقيني ينشلني ... يدرأ سطوتها ويقيني
وبعزة ربي ليقيني ... بالله القادر سيقيني
بالتوبة تاق لها قلبي ... بدعاء يهفو بحنيني
وبخشية ربي أسحقها ... ظمأي للتوبة يرويني
منات الله ستحرقها ... لتزكي القلب وتهديني
ليضوع القلب بأنوار ... تشرق بالعز على ديني

وأختم كلامي مؤكدًا على عجزي عن بلوغ الكمال، فما كان في عملي هذا من سداد، فمِن مَنِ الله عز وجل عليَّ وتوفيقه ومنّاته، أحمده عليها وأشكره، وما كان فيه من عثر، فمن عجزي وقلة حيلتي، واستغفر الله عز وجل منه، وآخر دعواي أنِ الحمد لله رب العالمين.

ليلة الاثنين ١٠ رجب عام ١٤٢٩هـ.

الموافق ١٣ يوليه سنة ٢٠٠٨م.

المراجع

١. الإسلام والتدخين، فضيلة الشيخ عطية صقر.

٢. التدخين بين الطب والدين، فضيلة الشيخ أحمد القحطاني.

٣. مقلات بجريدة اليمامة، د. فهد صالح العريفي.

٤. رسالة إلى أي مدخن، أ. صلاح منتصر.

٥. التدخين بوابة المخدرات، د. عبد المنعم شحاتة أحمد.

٦. التدخين عادة سيئة، د. جليل وديع شكور.

٧. التدخين والخمر مفتاح كل شر، أ. علاء عبد الوهاب.

٨. مقالات عن التدخين، أ. محمود عوض.

❁ ❁ ❁

إلى الناصح الأمين الذي يعينني على تصحيح الخطأ، ومداواة الزلل،

فلا أجحد فضله على عونه، أو أغفل شكره في بذله:

عنوان المراسلة

الفيوم – كيمان فارس – مساكن قارون: عمارة (١٦) – شقة (٤)

جوال: ٠٠٢٠١٠٦٣٣٠٣٧٣٨

فهرس